Айболит

№23 (577) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Когда школу лучше прогулять

стр. 13

Врачи научились «ловить» инфаркт

стр. 2

Антоновка — живое лекарство

стр. 7

Съел айву, и сахар в норме

стр. 17

АСПИРИН ВСЕГДА РИСК

стр. 3

Для здоровья суставов полезно ползать

Плохие эмоции разрушают сердце

На вопросы отвечает Константин Степанович Дятлов, терапевт-кардиолог.

— Есть такие выражения: «разбил сердце», «камень на сердце». В кардиологии есть конкретные заболевания, которые сопровождаются подобными ощущениями?

— Да. Я часто слышу от пациентов такие слова: «Принимаю все близко к сердцу», «Ношу на сердце тяжкий груз». По сути, это стенокардия. Но стенокардия — это наличие атеросклеротической бляшки, которая появилась в результате атеросклероза. В какой-то момент «покрышка», которая закрывает бляшку, разрывается, и сосуд закупоривается. И никакой эмоциональный фон здесь ни при чем. Хотя, скорее всего, атеросклероз появился как раз на фоне неблагоприятного психологического состояния.

— А какие эмоции для здоровья самые опасные?

— Самое разрушающее чувство — это тревога. Именно она толкает человека на необдуманные и неоправданные шаги. И еще зависть и апатия. Я имею в виду нежелание жить, думать, планировать будущее, пусть даже оглядываясь назад.

— Апатия хуже, чем агрессия и гнев?

— Абсолютно! Гнев и агрессия заставляют организм вырабатывать гормоны, которые в нужный момент берегут человека. Вспомните войны, разруху, когда людям надо было выжить. Еще хочу напомнить слова академика Николая Амосова. Он говорил, что за болезнь отвечают врачи, а за здоровье должен отвечать пациент. Регулярное посещение врача должно стать правилом хорошего тона. И тогда здоровых людей будет больше.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ СЕБЕ ЛЮБИМОМУ. ЗАХОТЕЛОСЬ МАКАРОН — КУПИТЕ БИЛЕТ В ИТАЛИЮ.

Знаете ли вы, что...

● Отказ от соли грозит инфарктом. Сокращать употребление соли или вовсе отказаться от нее — опасно, предупреждают канадские медики. Ее нехватка в рационе грозит повышенным риском инфаркта. Но и налегать на солененькое они тоже не советуют. Норма — 1 чайн. ложка в день.

● Не читайте в транспорте! Вибрация и толчки во время движения автомобиля или электрички нарушают стабильное положение тела. При чтении или просмотре видео в таких условиях глазам приходится постоянно подстраиваться и фокусироваться. Это вызывает их перенапряжение, развивается близорукость, могут отслоиться сетчатка и атрофироваться зрительный нерв, предостерегают российские врачи.

● Законы Бельгии разрешают проведение эвтаназии, если человек смертельно и неизлечимо болен. Ученые из Бельгии подвели итоги своей работы. Оказалось, что в каждой сотне согласившихся на смертельный укол 77 человек — это женщины. Средний возраст умерщвленных врачами пациентов около 47 лет.

Новости

ГЕПАТИТА В МОЖНО НЕ БОЯТЬСЯ

Российские ученые разработали два новых лекарства от гепатита В. Препараты, во-первых, разрушают геном вируса в клетках печени. И, во-вторых, активизируют собственный противовирусный иммунитет. В результате чего излечивается даже хроническая форма заболевания. Аналогов этой новинке в мире нет.

ДВЕ НОВЫЕ ВАКЦИНЫ ОТ ТУБЕРКУЛЁЗА

Две новые вакцины от туберкулеза скоро появятся в российских тубдиспансерах. Одна вакцина сможет защитить не только детей, но и взрослых, которым в детстве была сделана прививка БЦЖ, но срок ее действия уже истек. Вторая вакцина позволит сократить сроки приема лекарств от туберкулеза. Известно, что при этой болезни лечиться приходится иногда годами. Российские ученые долго искали способы ускорить избавления от недуга — и нашли.

В КОРЕЕ ЗАПРЕТЯТ МНОГО РАБОТАТЬ

В Южной Корее объявлена война трудоголизму, захлестнувшему страну. Отныне компьютеры сотрудников, которые любят работать сверх нормы, будут отключаться в пятницу вечером, чтобы люди могли жить нормальной жизнью. Узнав об этом, 67% госслужащих обратились с просьбой не применять к ним программу принудительного отключения оргтехники.

Цифры и факты

■ В СУТКИ ЧЕЛОВЕК СОВЕРШАЕТ 20-25 ТЫСЯЧ ВДОХОВ И ВЫДОХОВ. ПРИ ЭТОМ ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ ПРОХОДИТ ОКОЛО 10 ТЫСЯЧ ЛИТРОВ ВОЗДУХА.

■ У НОВОРОЖДЕННОГО ЛЕГКИЕ ИМЕЮТ БЛЕДНО-РОЗОВЫЙ ОТТЕНОК. С ВОЗРАСТОМ ИЗ-ЗА ВДЫХАНИЯ ПЫЛИ И ДРУГИХ ПРИМЕСЕЙ ВОЗДУХА ОНИ ТЕМНЕЮТ.

Актуально

Как пережить сезонную хандру

ОСТРО ЧУВСТВУЕТСЯ НЕДОСТАТОК ТЕПЛА И КОМФОРТА. ЭНЕРГИЯ КУДА-ТО УЛЕТУЧИВАЕТСЯ. НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ ДЕЛАТЬ. СКУЧНО И ГРУСТНО...

1 Нужен полноценный отдых. Спите не менее 7 часов в сутки. Ложитесь спать на полчаса-час раньше обычного. Проветривайте комнату перед сном. И затем, закутавшись в теплое одеяло, отправляйтесь в мир прекрасных сновидений. Осенью организму, как никогда, нужен отдых.

2 Больше общайтесь с друзьями. Ездите на шашлыки, ходите на выставки, ярмарки и концерты.

3 Хорошо, если появятся новые полезные привычки. Несколько минут дыхательных упражнений. Немного йоги, медитации. Прогулки перед сном, 3 стакана воды с утра, чтобы заработал кишечник.

4 Меньше времени проводите перед телевизором. Скажите «нет» экрану. Обходитесь без него хотя бы 1 час утром и 1 час перед сном.

5 Можно рисовать картины или делать фотографии. Рассматривая летние фото, возвращайтесь в прошлое. Кусочек летнего настроения будет всегда рядом с вами. Не грустите об ушедшем. Впереди много теплых лет.

6 Найдите для себя новое занятие. Например, научитесь вязать. Купите яркую пряжу и свяжите теплый длинный шарф. Можно вышивать крестиком, шить кукол, лепить из глины. Или напишите хороший роман. Давно уже никто не писал хороших романов. Да и детективов тоже. Делайте питательные маски для лица и рук. Принимайте ароматные ванны. Заботьтесь о себе.

Советы терапевта

7 Заведите дневник. Доверьте ему свои мысли и чувства. Попробуйте писать стихи. Осенью они получаются немножко грустные, но очень красивые.

8 Расстроенным людям полезны горячие напитки. Доказано, что люди, которые держат в руках кружку с горячим чаем, становятся добрее и дружелюбнее. Пейте горячий чай, кофе, какао.

9 Не теряйте надежду, если кажется, что все плохо. Думайте о будущем. Скоро придут другие, радостные дни. Мечтайте о том, что вы будете делать, когда эти дни наступят.

В. С. Болотова, терапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор

● Хотите избежать простуды? Хотя бы раз в день пейте по 1 стакану морса из ягод калины. Смешайте 1/2 стакана свежеотжатого сока калины с 1 л горячей воды. Добавьте по вкусу сахар и настаивайте 6 часов. В день можно выпивать 3-4 стакана морса.

● От отита залейте 1 ст. ложку измельченных корней девясила 1/2 стакана воды. Выпаривайте на водяной бане, пока не останется 1 ст. ложка жидкости. Процедите ее и закапывайте в уши по 2-3 капли несколько раз в день.

● Облегчить сухость и отечность гортани при сухом кашле и ларингите помогает щелочное питье: подогретая минеральная вода, молоко с содой и паровые ингаляции. Также можно пососать кусочек сливочного масла и лечь спать с поднятым изголовьем кровати — так вы избежите приступов кашля во сне.

«Поймали» инфаркт

Работают мастера

В кардиоцентре Сургута проходила акция «Красное платье». Проверить состояние своего сердца и сосуды могли все желающие.

На прием к кардиологу решила пойти и О. К. О том, что сжимающая боль, которая отдавала в плечо и шею, являлась признаком инфаркта, женщина даже не подозревала. Кардиолог Рустам Садыков сразу направил ее в приемное отделение. После сдачи необходимых анализов выяснилось, что инфаркт начал развиваться еще месяц назад. Пациентку экстренно доставили в операционную. Рентгенохирурги спасли женщину, выполнив ей малотравматичную операцию. Женщине было чуть больше 40 лет.

Аспирин — это риск

ИССЛЕДОВАТЕЛИ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ПРИНИМАТЬ АСПИРИН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ РИСКОВАННО.

Это самое популярное лекарство

Препараты на основе ацетилсалициловой кислоты (вещество, из которого делается аспирин) назначаются в первую очередь пациентам, перенесшим инфаркты и инсульты, — чтобы избежать новых приступов. Не так давно медики стали рекомендовать и здоровым людям зрелого возраста пить аспирин для профилактики болезней сердца. Однако осенью этого года обнародованы результаты серьезного исследования, которое ставит под сомнение спасительную роль аспирина.

Организм — настолько сложная система, что здоровому человеку улучшить что-то таблеткой нельзя.

Погрешности мизерны

Участников — от 70 лет и старше, не страдающих сердечно-сосудистыми болезнями, — ученые разделили на две группы. Одной в течение 4 лет давали ежедневно по 100 мг аспирина, второй — пустышки (плацебо). Ни пациенты, ни врачи не знали, кому что досталось (двойной слепой метод). Исследователи изучили частоту развития сердечно-сосудистых заболеваний и самого опасного побочного эффекта аспирина — мозговых и желудочно-кишечных кровотечений. Результаты поразили. У принимавших лекарство проблемы с сердцем были в 10,7 случая на 1000 человек, а в группе плацебо — 11,3 случая. Иными словами, польза аспирина практически нулевая. А вот кровотечения у «аспиринщиков» были чаще. То есть для людей со здоровым сердцем риск от приема аспирина превышает его пользу!

Разжижение крови — это миф

Все клинические исследования говорят о том, что аспирин нельзя принимать для первичной профилактики инсультов и инфарктов (то есть людям со здоровым сердцем). Но по-прежнему препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту, рекомендуются всем подряд как средства для улучшения здоровья сосудов. На самом деле, если заболеваний сердца и сосудов нет, то аспирин для профилактики этих болезней не нужен! Но обязательно нужен, если человек перенес инфаркт миокарда, инсульт, у него установлены стенты или есть ишемическая болезнь сердца. Аспирин можно заменить на более современные (и более дорогие) препараты, которые вызывают меньше кровотечений.

Это миф, что аспирин разжижает кровь и нужен именно для этого. Со свертываемостью крови может быть все нормально. Но в крови человека есть клетки-тромбоциты, которые при повреждении стенки сосуда могут стать фактором, ведущим к инфаркту. Эти клетки собираются в месте повреждения, чтобы закупорить его, и способствуют образованию тромбов. Так что задача аспирина (и других препаратов) — повлиять на работу тромбоцитов, чтобы ослабить их функцию.

Риск и польза

Многие в курсе, что из-за аспирина могут быть желудочные кровотечения, но возможны и мозговые. Да, такое случается реже, но для врачей это не сюрприз. Ацетилсалициловая кислота повышает риск геморрагического инсульта, внутриглазных и внутрисуставных кровоизлияний. Аспирин вовсе не безобиден. Однако после инфаркта или инсульта расклад другой: польза от аспирина (защита от повторной сосудистой катастрофы) превосходит риск.

Вообще же назначение любого лекарства для профилактики — огромная ответственность для врача. Должны быть веские основания.

(Факты взяты из «Медицинской газеты»)

Голову невозможно было повернуть...

Если я утром проснулась, а голову повернуть невозможно, смешиваю 2 ст. ложки сульфата магния (магнезии) и 3 ст. ложки морской соли, добавляю 4-5 капель ароматического масла лаванды, выкладываю на марлю и немного сбрызгиваю водой. Прикладываю компресс к шее на полчаса. И так несколько раз в день. Боль проходит быстро.

Т. Я. Осина, Пермь

Отец страдал панкреатитом

Иногда приступы были такие сильные, что ни одно лекарство не помогало. А средство, которое ему посоветовала наша дальняя родственница-сибирячка, помогло! Я высыпала в термос 5-6 ст. ложек высушенных створок фасоли, заливала 1 л кипятка, плотно закрывала крышкой и настаивала не менее пяти часов. Затем остужала, процеживала и давала пить отцу по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Т. Банникова, Владимирская обл.

Морковный жмых избавил от язвы

Решила я заготовить на зиму сок из моркови. Мама заглянула в гости, когда я собиралась очищать соковыжималку от жмыха. Узнав, что собираюсь выкидывать эту массу, отговорила меня. Оказывается, морковный жмых — первое средство от болезней желудка. А мой муж как раз язвенник. По маминому совету стали лечить мужа жмыхом. Я скатывала его в небольшие шарики и хранила в холодильнике не более 2 недель. Муж эти шарики (примерно 1 ст. ложка) за 30 минут до еды глотал не разжевывая. Скоро заметили, что боли уменьшились. Морковный жмых помог мужу наладить работу кишечника и забыть про изжогу.

Л. Семенова, Ульяновская обл.

■ ЛУЧШЕ КУКИШ В КАРМАНЕ, ЧЕМ ЖИЗНЬ БЕЗ ШТАНОВ.

■ ХОРОШО СМЕЕТСЯ ТОТ, КТО БЕГАЕТ БЫСТРО.

■ НЕ ВАЖНО, КОГО ВЫ БЕРЕТЕ В ДОМ — КОТЕНКА ИЛИ МУЖИКА. ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА ЭТА МИЛЕНЬКАЯ МОСЬКА ПРЕВРАТИТСЯ В ХИТРОГО НАГЛОГО ТИПА.

Пригодится

ОТ запоров съедайте днем 5-7 штук кураги, а на ночь — яблоко (можно половинку). И кишечник заработает нормально.

ПОДОРОЖНИК с медом от кашля. Смешайте 3 ст. ложки свежих измельченных листьев подорожника и 3 ст. ложки жидкого меда. Настаивайте в течение дня и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

НА ноге мозоль? Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите насухо и привяжите к мозолям корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти. Через 4 дня мозоль сойдет.

У ВАС одышка? Выжмите сок из 10 лимонов, влейте его в 1 л меда и размешайте. Пропустите через мясорубку 10 головок чеснока, добавьте в медово-лимонную смесь. Банку закройте крышкой и настаивайте 4 дня. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Ищем причину — *Не упусти время*

Вы сильно потеете?

ЕСЛИ ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТЕНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ НЕОБЫЧНЫМИ СИМПТОМАМИ, НАДО ПОСПЕШИТЬ К ВРАЧУ.

К неврологу: если потливость сопровождается частым сердцебиением, ощущением внутренней дрожи и болью в области сердца. Скорее всего, это паническая атака — результат расстройства нервной системы. Еще одной проблемой, при которой усиливается потливость, является вегетососудистая дистония. Она может проявляться утомляемостью, перепадами кровяного давления, отсутствием аппетита.

К кардиологу: если потливость сопровождается тошнотой и резкими болями в сердце. Возможно развитие ишемической болезни, воспаление внутренней или наружной оболочки сердца. Необходимо выполнить ЭКГ и эхо-КГ, сдать анализ крови.

К эндокринологу: если усиленное потение сопровождается жаждой и приступами ночного голода. Это может быть ранним признаком сахарного диабета. Тому же специалисту нужно показаться, если при избытке пота вы стали раздражительны и плаксивы, начали терять вес, страдаете от частого сердцебиения и плохо переносите жару. В этом случае возможен избыток гормонов щитовидной железы.

К урологу: если к потливости добавляются односторонние боли в пояснице или внизу живота, слабость, головная боль. Вероятно, это пиелонефрит. Заболевание успешно лечится антибиотиками, травами и гомеопатией. Но прежде надо уточнить диагноз, сдав анализ мочи и сделав УЗИ почек и мочевого пузыря.

К инфекционисту: известно около 30 инфекционных заболеваний, при которых может усиливаться потливость. Они имеют «обтекаемые» симптомы и часто ощущаются лишь как хроническая усталость.

К терапевту: иногда так же, без температуры, но с обильной потливостью, особенно ночью, проявляется и хроническое воспаление легких. При туберкулезе выделение пота тоже усиливается ночью и может сопровождаться кашлем, одышкой и лихорадкой. Осмотр врача, флюорография и специальные анализы крови помогут установить точную причину и подобрать лечение.

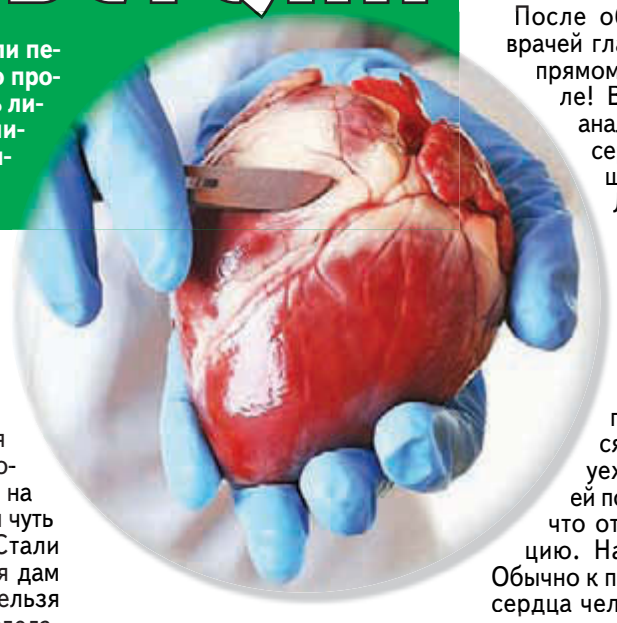
Думай, думай

Многие стараются в сезон наесться свежих ягод и фруктов до отвала, чтобы максимально витаминизировать организм. Да и медики рекомендуют съедать за сезон не менее 30 кг различных ягод и фруктов, тогда зимой никакие хвори не смогут вас одолеть. Но, активно поедая ягоды и фрукты, вы через 3-4 дня начинаете ощущать сначала тяжесть в желудке, а потом боль. Проблема в кислотах, которых много в ягодах и фруктах, они-то и раздражают желудок, быстро доводя дело до гастрита. Помните: фрукты и ягоды ни в коем случае нельзя есть на голодный желудок.

Для тех, кто ждёт трансплантации сердца

Отец жив, потому что оно бьётся...

Это в кино человек после операции с пришитой почкой или пересаженным сердцем сразу же здоров и счастлив! А тот, кто прошел этот путь, полный боли и надежд, найдет что рассказать лихим сценаристам. А уж что приходится пережить родственникам!.. Мое письмо — инструкция для тех, кому придется столкнуться с такой ситуацией. Пишу на собственном опыте.



ОТЕЦ НА СЕРДЦЕ НИКОГДА НЕ ЖАЛОВАЛСЯ

...Началось все весной 2015 года. Мой отец на сердце никогда не жаловался, работал вахтовым методом в Москве. Бывала одышка после тяжелой работы, но он списывал это на лишний вес и возраст (на тот момент был 51 год). Плюс в свое время воевал в Афганистане, а война никому здоровья не прибавляет... И тут внезапно отца с инфарктом увезли в больницу. Это всех нас шокировало. Врачи успокоили, что самое страшное позади, но необходимо тщательное обследование. Потянулось долгое ожидание. Перевели из одной клиники в другую, где нам прояснили ситуацию: нелады с одним из сосудов. А именно: наполовину забит холестерином, вторая половина вообще разорвана! Как сказали специалисты, предугадать проблемы с сердцем можно было по нехитрому признаку — отечности нижних конечностей. Хуже, если на фоне проблем с сердцем развивается отечность легких. Это уже край, так как человек начинает задыхаться. Люди! Это нужно знать всем! Если у вашего родственника появляются одышка, отеки ног или он жалуется, что трудно дышать, кашляет — проверяйте сердце!

НАМ ЗДОРОВО ПОВЕЗЛО — ДАЛИ КВОТУ

В кардиологическом отделении сказали, что необходима операция на сердце и ее проведут по квоте. Как я потом понял, нам здорово повезло в этот момент. Квоту на операцию порой приходится чуть ли не зубами вырывать. Стали ждать операции... И здесь я дам второй совет читателям: нельзя ждать и надеяться, что все сделают за вас! Нужна операция на сердце? Идите в областное отделение министерства здравоохранения, найдите там кабинет «Оказание медицинских услуг взрослому населению» и беседуйте (мне попались очень понимающие сотрудники). Вам скажут, что необходимо обратиться в лечебное учреждение, в котором пациент проходил лечение, для оформления документов. Попутно узнайте, какие учреждения проводят нужную операцию. Привожу список документов, которые необходимы:

* диск с коронарографией (видеозапись обследования сердца для установления точного диагноза и масштаба повреждений);
* талон на ВМП (высокотехнологичная медицинская помощь, выдают в медучреждении);
* выписной эпикриз (возьмите в медучреждении, содержит описание состояния больного и перечень дефектов);
* ответ из медучреждения, где будет проводиться операция (мне пришел по электронке. Заочная консультация);
* выписка из истории болезни (с эпикризом при выписке выдается на руки);
* копии СНИЛС больного, паспорта с пропиской, страхового полиса с обеих сторон (чтобы была видна компания-страхователь).

Весь этот ворох документов несите в областное отделение министерства здравоохранения, указав номер телефона больного (я дал еще и свой). Заполните заявление. Все. Только теперь позволительно ждать.

НА ЭТОМ НАША ИСТОРИЯ ТОЛЬКО НАЧАЛАСЬ

Сперва я связывался с Федеральным центром сердечно-сосудистой хирургии в Пензе. Ожидание было долгим, и из-за загруженности центра нам предложили перенести операцию на 2016 год (был уже ноябрь). Естественно, это не устроило нас. Отец чувствовал себя все хуже. Опять пошел в областное отделение министерства здравоохранения. Там посоветовали обратиться в Федеральный научный центр трансплантологии и искусственных органов имени академика В.И. Шумакова. Связался с учреждением и отправил им необходимые документы. Через пару дней мне позвонили и уточнили дату приезда отца на обследование. Еще пару раз созванивались, уточняли некоторые моменты. В конце месяца отца с матерью отправил в Москву. Пока ожидали одного из специалистов, случайно разговорились с дедулькой, которому пересадили донорское сердце. Он оказался нашим земляком и охотно рассказал, как живет после операции. Тогда еще мы не знали, что и отцу потребуется такая же операция...

■ ЗА 70 ЛЕТ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СЕРДЦЕ СОКРАЩАЕТСЯ БОЛЕЕ 2,5 МИЛЛИАРДА РАЗ. ТАКОЙ ЭНЕРГИИ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ ПОЕЗД НА ЭЛЬБРУС.

«БУДЕМ ПЕРЕСАЖИВАТЬ!» — СКАЗАЛИ ДОКТОРА

После обследования отца у врачей глаза полезли на лоб в прямом и переносном смысле! Вкратце: давление и анализы были в норме, но сердце оказалось изношенным до предела. Лечащий врач сказала, как будто речь идет о двух разных людях... Собрали консилиум и решили: операцию на сердце проводить нет смысла. Поможет только пересадка. Отец остался в учреждении, мама уехала домой. Вечером ей позвонили и сообщили, что отец попал в реанимацию. Начался отек легких. Обычно к пересадке донорского сердца человека готовят около месяца — надо пройти курс специальных препаратов и процедуры. Нам повезло: донор нашелся уже через неделю. Срочный консилиум взвесил все за и против и решил пойти на риск: «Будем пересаживать!»

НОВОЕ СЕРДЦЕ УЖЕ РАБОТАЛО, НО...

...В начале декабря у папы в груди уже билось новое сердце. Не все было гладко. Мы не предполагали, что после операции борьба за жизнь человека только начинается. Оказывается, после пересадки сердца и «включения» остальных органов имеющиеся недуги обостряются. Выяснилось, что у отца застужены почки, началось воспаление легких. Снова реанимация на целый месяц... Итог — со 103 кг он похудел до 78. Домой отца привезли в начале февраля. Сейчас периодически воюю с нашей районной больницей, чтобы получить жизненно необходимые лекарства. Все «пинки» проходят через областное отделение здравоохранения. На данный момент у отца 1 группа инвалидности и длинный шрам от грудины до пупка. Первые несколько месяцев после операции почти постоянно ходил в особом корсете, который помогает сращивать грудину.

■ СУТОЧНАЯ РАБОТА СЕРДЦА ПОЗВОЛИЛА БЫ ПЕРЕДВИНУТЬ НА 1 М ГРУЗ ВЕСОМ В 20 ТОНН.

Я ДОКОНАЛ ВСЕХ И КАЖДОГО, БОРЯСЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ ОТЦА

Еще раз повторю: не ждите, что кто-то в лечебных учреждениях сделает все за вас. Я в буквальном смысле доконал всех и каждого, чтобы они сделали все от них зависящее. Огромный плюс — за все время мы не заплатили ничего. Операция и реабилитация полностью покрылись квотой. Единственное, что потребовалось от нас, — после выписки из реанимации мама некоторое время находилась в учреждении (две с небольшим недели) и ухаживала за отцом. Все, что он мог на момент ее приезда: шевелить руками-ногами и самостоятельно глотать. Ходить пришлось учиться заново, плюс лечили почки.

ПАПА ПОСТЕПЕННО НАБИРАЛСЯ СИЛ

К середине весны уже прикидывал, что и как делать дома (планировали ремонт до болезни). У него уже прямо руки чесались. Так что не все в нашем государстве делается через связи и взятки. Желаю здоровья вам и вашим близким. Дай Бог, чтобы подобные трагедии обходили ваши семьи стороной. Уверен, эта история не оставит равнодушными тех, кому знакомо чувство страха за ближнего и вкус надежды на продолжение жизни... Буду благодарен, если кто-то откликнется на мое письмо.

Без подписи, Пензенская обл.

Проверено на себе

Мускатная настойка справится с варикозом

Хочу поделиться средством, с помощью которого избавилась от варикоза. Лечение было длительным, но несложным. Залейте 200 г натертого на мелкой терке мускатного ореха 1 л водки. Дайте настояться 2 недели в темном месте, процедите, сырье отожмите. Готовую настойку принимайте по 25 капель 3 раза в день. Одной порции хватит примерно на полгода. За это время избавилась от варикоза, хотя, когда начинала лечение, честно говоря, в успех особо не верила.

Г. Н. Сысоева, Ставропольский край

От герпеса поможет корвалол

Оказывается, сердечный препарат корвалол можно использовать не только по прямому назначению. Главное его действие — успокаивающее и сосудорасширяющее. А при нанесении на кожу он оказывает антисептическое и заживляющее действие за счет содержания в нем спирта и мяты. Как только почувствуете, что вот-вот появится герпес на губах, нанесите корвалол на ватный диск и приложите к больному месту на 20 минут. Такой нехитрый прием поможет предотвратить появление герпеса.

Н. Н. Фроловцева, Костромская обл.

Трещины на пятках

Не просто сухость

Причиной потрескавшейся кожи на пятках могут быть серьезное заболевание, например сахарный диабет, или обычная сухость кожи. Чтобы избавиться от такой неприятности, надо знать причину этой проблемы.

1 Неудобная и тесная обувь, которая натирает или давит на пятки. Носки или колготы, в составе которых много синтетики, могут быть причиной трещин. Летом пятки постоянно травмируются из-за открытых босоножек и шлепанцев, в результате чего на коже ступней образуются натоптыши, мозоли и трещины.

2 Грибковая инфекция кожи ног тоже способствует появлению трещин на пятках. Можно заподозрить и другие кожные заболевания, например дерматит или псориаз.

3 Если кожа на пятках начала сильно трескаться, надо обследоваться на сахарный диабет. При этом заболевании нарушаются обменные процессы, в результате чего на коже возникают не только трещины, но и язвы.

4 Пятки могут потрескаться из-за возрастных изменений в организме. Например, у женщины во время климакса наступает дисбаланс гормонов, нарушается кровообращение и жировой обмен, из-за чего кожа становится сухой и на пятках появляются трещины.

5 Летом кожа на пятках часто трескается из-за сухости кожи. Ведь она не получает достаточно влаги, поэтому быстро сохнет. А зимой кожа страдает от тяжелой обуви и недостаточной вентиляции в сапогах или ботинках. Чтобы не было пересушивания кожи, почаще смазывайте ее питательным кремом.

6 Еще одной причиной трещин на пятках являются ожирение и лишний вес. Он давит на пятку, словно раздавливая ее.

7 Ну и, разумеется, если не ухаживать за ступнями, не увлажнять кожу, могут появиться трещины на пятках.

8 Авитаминоз, недостаток витамина А приводит к трещинам на коже и на пятках.

Как залечить трещины? Сделайте горячую ванночку с добавлением морской соли и нескольких капель эфирного масла. Кожу хорошо распарьте, а затем потрите пятки щеткой, пемзой или скребком. Можно использовать скраб для ног. Обсушите кожу полотенцем и смажьте любым питательным кремом или вазелином.

Если же на стопах поселился грибок, надо лечиться у врача. Иначе инфекция может перейти на пальцы и ногти. А чтобы восполнить дефицит витамина А, ешьте морковь, сливочное масло, брокколи, печенку. Хлеб из муки грубого помола, овсянка пополнят запасы витамина В.

С. В. Шахрутдинов, дерматолог, врач II категории

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ ВЕЧЕРОМ СМАЖЬТЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПОМАДОЙ И НАДЕНЬТЕ НОСКИ. ВСЕ РАНКИ БЫСТРО ЗАЖИВУТ.

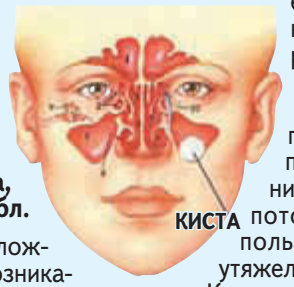
ПРИ БРОНХИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА НАСТОЯ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

На приёме у лора

Киста в пазухах носа: нужна ли операция?

Обязательно ли делать операцию, если в пазухах носа обнаружили кисту?

Е. М. Трошина, Амурская обл.



КИСТА

Кисты могут быть осложнением синусита либо возникают самостоятельно под воздействием аллергенов и травм. Если кисты небольшие и не затрудняют дыхание, удалять их необязательно. Но при этом надо регулярно проходить обследование, чтобы отслеживать состояние слизистой пазух. Нередко кисты могут проходить самостоятельно, например, если они вызваны аллергеном. Кстати, по этой причине людям с аллергией нужно быть крайне осторожными с лечением растительными препаратами — каплями, промываниями, мазями, — потому что их использование может утяжелить состояние.

Когда кисты увеличиваются в размерах и заполняют пазухи, могут возникнуть неприятные симптомы — головные боли, чувство распирания во лбу, затруднение дыхания, нарушение оттока слез. В этом случае требуется операция. Сейчас в таких случаях используют эндоскопические методы, малотравматичные и безболезненные. Только в самых тяжелых ситуациях приходится вскрывать пазухи. Никаких народных средств для лечения кисты в пазухах не существует, потому что, например, капли или полоскания туда просто не проникают.

И. Н. Обухова, врач высшей категории

На приёме у эндокринолога

Недавно у меня обнаружили зоб

Увеличена щитовидная железа. Доктор назначил какие-то препараты на основе йода. А какими еще народными средствами можно полечиться?

М. Жирнов, Иркутская обл.

* Большую роль играет правильное питание. Ежедневно принимайте по 0,5 л смеси соков: картофельного, морковного и сельдерея. Или картофельного, свекольного и огуречного. Такая сокотерапия зачастую дает положительный результат за удивительно короткий срок при условии, что из рациона полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

* Полезно есть морскую капусту (ламинария сахаристая). Можно принимать ее и в порошке — по 1/2-1 чайн. ложке, запивая водой, 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней.

* Залейте 1 чайн. ложку внутренних перегородок грецкого ореха стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

* Плоды фейхоа пропустите через мясорубку и засыпьте сахаром в соотношении 1:1. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Также залейте 1 ст. ложку свежих измельченных листьев фейхоа стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по стакану 2 раза в день, добавляя по вкусу мед.

В. Р. Немычко, врач высшей категории

Цифры и факты

В ОРГАНИЗМЕ СОДЕРЖИТСЯ:

- ЖИРА — НА СЕМЬ КУСКОВ МЫЛА;
- ВОДЫ — НА 45-ЛИТРОВЫЙ БОЧОНОК;
- ИЗВЕСТИ — НА ВЕДРО ИЗВЕСТКОВОЙ ПОБЕЛКИ;
- ЖЕЛЕЗА — НА ОДИН ГВОЗДЬ ДЛИНОЙ 5 СМ;
- ФОСФОРА — НА 2200 СПИЧЕЧНЫХ ГОЛОВОК.

SOS!

Обморок на улице

■ **Обеспечьте приток крови к голове.** Пострадавшего положите на ровную поверхность, под ноги подсуньте валик — одежду, сумки. Расстегните пуговицы, ремни — все, что стесняет дыхание. Сделайте массаж мочек ушей.

■ **Оботрите лицо и руки влажной салфеткой.** Если их под рукой нет, подойдет сок любых фруктов. Приложите к голове бутылку с прохладной водой.

■ **Если сами ощутили предобморочное состояние,** спиной прижмитесь к любой опоре, скрестите ноги, напрягите ягодицы и бедра — это усилит приток крови к голове. Делайте глубокие вдохи и медленные выдохи.

Тоже лекарство

Луковая шелуха

ОТВАР ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ ОБЛАДАЕТ СИЛЬНЫМ ОТХАРКИВАЮЩИМ, МОЧЕГОННЫМ, ЖЕЛЧЕГОННЫМ, СЛАБИТЕЛЬНЫМ И СОСУДОУКРЕПЛЯЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ.

■ При экземе смазывайте корни волос крепким настоем шелухи, ополаскивайте после мытья волосы, делайте примочки на пораженные места.

■ Болит горло? Этот рецепт особенно хорошо помогает детям: залейте луковую шелуху крутым кипятком, настаивайте несколько часов, процедите и применяйте для полосканий.

■ От стоматита, пародонтоза, флюса приготовьте целебное средство: залейте 3 чайн. ложки сухой шелухи 0,5 л горячей воды, доведите до кипения и настаивайте под крышкой 8-10 часов. Процедите и используйте для полосканий.

■ Чтобы избавиться от мозолей, сложите в баночку луковую шелуху и залейте уксусом. Плотно завяжите пергаментной бумагой и настаивайте 2 недели. Затем уксус слейте, а шелуху слоем в 2 см прикладывайте к предварительно смазанной вазелином или жирным кремом мозоли. Закрепите компресс полиэтиленом, сверху наденьте теплый носок. Процедуру делайте на ночь. Утром сделайте горячую ванночку для ног, а затем осторожно удалите мозоль.

■ Вылечить раны, порезы, опрелости поможет измельченная в порошок шелуха. Просто присыпайте ею пораженные места.

■ Мучает сухой кашель? Залейте 2 ст. ложки шелухи 2 стаканами воды, кипятите 15 минут. Перед употреблением процедите и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

■ При цистите, нефрите, пиелонефрите залейте 3 чайн. ложки шелухи 2 стаканами кипятка, настаивайте полчаса. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 5 дней.

■ Избавиться от варикозного расширения вен и сосудистой сеточки на ногах поможет такое средство. Залейте 2 ст. ложки шелухи 1/2 стакана водки, настаивайте 7-8 дней. Процедите и принимайте по 15-20 капель за полчаса до еды.

■ Замучил грибок на ногах? Горсть шелухи залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 минут. Процедите и смазывайте настойкой ногти несколько раз в день. Полезно также парить ноги в крепком отваре луковой шелухи в течение получаса.

■ От насморка, в том числе и аллергического, всыпьте в кипящую воду несколько ложек мелкой шелухи и подышите паром 5-6 минут.

■ От геморроя в кастрюлю налейте 2 л молока и насыпьте 4-5 ст. ложек луковой шелухи. Варите на маленьком огне 10 минут, остудите и процедите. Парьтесь в сидячей ванночке по 10-15 минут в течение нескольких дней.

Авторитеты дают советы

Папиллома на языке

ЕСЛИ ОНА ПОЯВИЛАСЬ, ЗНАЧИТ, В ОРГАНИЗМ ПРОНИКЛА ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ.

Вирус передается от больного к здоровому

Вирус папилломы человека может передаваться от носителя вируса к здоровому человеку через телесный контакт или через бытовые предметы. Шансы заразиться повышаются, если на слизистой оболочке ротовой полости есть ранки, язвочки и ссадины. Инфицирование может произойти в момент внутриутробного развития или во время прохождения по родовым путям. Вирус способен проникнуть в организм ребенка с любым предметом, который он пробует на вкус. Пренебрежение правилами личной гигиены — одна из главных причин заражения вирусом папилломы. Но...

Если иммунитет сильный, зараза не прилипнет

Даже если инфекция и попала в организм, папилломы на языке могут не появиться. дело в том, что при хорошем иммунитете папилломавирус не проявляется, а дремлет и ждет подходящего момента. Что может спровоцировать активность вируса?

Нехватка каких-то полезных веществ в рационе; отсутствие нормального питания; некоторые медикаменты; инфекционные заболевания; контакт с носителем вируса.

Зачем нужен презерватив

Чаще всего папилломы на языке появляются после незащищенного орального полового контакта. Немногие люди при этом пользуются презервативом. А это необходимо, особенно если интимная близость происходит с непостоянным партнером. Вирус может передаваться и через обычный поцелуй.

Бородавка на языке или в горле, пока она маленькая, может оставаться незамеченной, поскольку в большинстве случаев не сопровождается никакими симптомами. Но по мере роста новообразования человек начинает испытывать дискомфорт как от инородного тела во рту. Становясь все больше, папиллома на языке может влиять на качество речи, мешать пережевыванию пищи.

Папилломы на языке и в горле бывают разные

* Остроконечные. Имеют острые сосочки розового цвета. Одной папилломой дело может не ограничиться, так как наросты имеют свойство разрастаться. По мере увеличения количества и величины новообразований они могут отрываться, если зацепятся за зубы.

* Плоские. Эти папилломы округлой формы с четкими границами и выступают над поверхностью слизистой. Нарост не всегда разрастается и не сопровождается болью.

* Папилломы, возникшие на спинке языка, обычно плотные, а под языком, как правило, — одиночные и мягкие. По мере разрастания новообразования могут появиться в том числе и на язычке. Но при правильном лечении их удается быстро вывести.

* Папилломы на корне языка самому обнаружить непросто. Во-первых, они находятся далеко, во-вторых — не вызывают проблем.

К какому врачу обратиться

Если вирус папилломы человека облюбовал язык, не пытайтесь самостоятельно от него избавиться. Единственное, что под силу, — это повысить иммунитет. Не все знают, к какому врачу обратиться при образовании папиллом в горле и на языке. Такие наросты, как и на других частях тела, лечит дерматолог. Требуется комплексное лечение — прием различных медикаментов. Назначать их должен только врач, а не соседка или хороший знакомый, у которого «это было». К хирургическому иссечению скальпелем прибегают в том случае, если медикаменты не дали желаемых результатов. Лечить папилломы в ротовой полости и в горле при помощи прижигания не рекомендуется. Предсказать дальнейшую ситуацию сложно, так как после такого лечения на месте бородавки может заново появиться опухоль, но уже злокачественная.

Н. С. Савина, дерматолог-онколог

Как лечиться

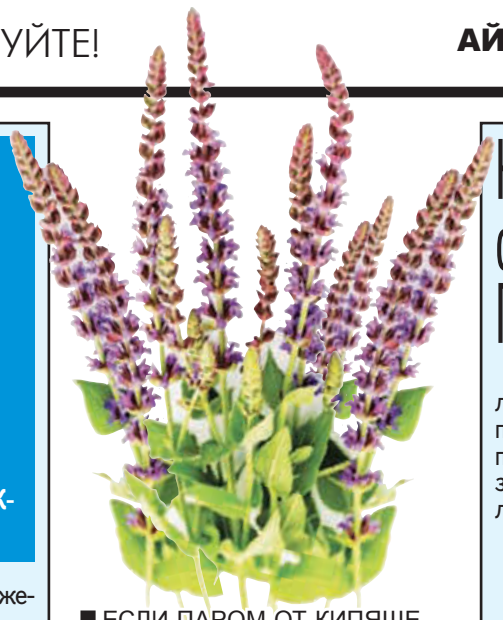
* Врач может предложить: иссечь папиллому скальпелем. Важно удалить не только верхушку новообразования, но и его корень;

* заморозить новообразование жидким азотом. Называется этот метод криодеструкцией;

* сделать электрокоагуляцию — прижигание импульсным током;

* лазерное лечение. Лазерный луч бескровно и безболезненно уничтожает клетки папилломы. Это самый популярный и результативный способ удаления бородавок на языке;

* радиоволновое лечение. Папилломы удаляются с помощью электромагнитного излучения.



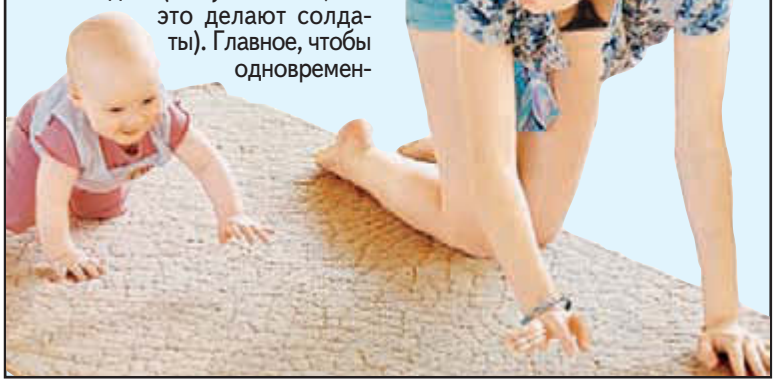
■ ЕСЛИ ПАРОМ ОТ КИПЯЩЕГО ОТВАРА ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ СОГРЕВАТЬ УШИ, БОЛЬ ПРОЙДЕТ.

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СРЕДНЕГО УХА ЗАКАПЫВАЮТ ПО 7-10 КАПЕЛЬ СОКА СВЕЖЕГО БАЗИЛИКА 1 РАЗ В ДЕНЬ.

Начали болеть суставы? Ползай!

Мне чуть больше сорока, начали болеть суставы: то колени, то плечи, то локти. Один физиотерапевт посоветовал регулярно ползать, как это делают совсем маленькие дети (не путать с тем, как это делают солдаты). Главное, чтобы одновременно двигались правая рука и левая нога, а потом наоборот. Сделайте три круга по комнате и хватит. Не переусердствуйте — перетрудите суставы. А это не есть хорошо. Я так ползаю по утрам, и, поверьте, суставы не беспокоят.

Ю. Жук, Курск



На каждый день *Вы просили рассказать*

Когда делать зарядку?

Решила начать делать зарядку. Ходить в спортивный зал нет времени: работаю много, детей двое, да и домашних дел полно. Попробовала утром заниматься — поняла, что мне не нравится. Чувствую себя уставшей. Подруга говорит, что делает зарядку вечером, тоже полезно. Подскажите, когда лучше делать зарядку: утром или вечером?

Н. А. Русанова, Саратовская обл.

Мы расскажем вам о плюсах и минусах зарядки в каждый период дня, а вы решайте сами. В любом случае зарядка будет полезна.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Плюсы:

* заряжает хорошим настроением на весь день;

* снижает аппетит;

* с утра риск травм ниже;

* с утра легче сжечь жир (исследования ученых показали, что с утра достаточно заниматься 20 минут вместо 40, чтобы начать сжигать жир, так как в первой половине дня наш организм настроен на расход энергии, а не на ее накопление).

Минусы:

* требует дополнительной концентрации. С утра циркуляция крови замедлена из-за ее густоты. Кроме того, после сна легкие сужены, поэтому кислорода поступает мало. Короче, утром организм продолжает спать. Чтобы его разбудить, разминаться с утра нужно дольше, постепенно увеличивая нагрузку.

ВЕЧЕРНЯЯ ЗАРЯДКА

Плюсы:

* ускоряется обмен веществ, хотя к вечеру обмен веществ замедляется, вот почему вредно много есть на ночь;

* сжигается жир. Для своего восстановления мышцы требуют энергии после физической нагрузки в течение нескольких часов после тренировки. Для восполнения энергии ночью будет расходоваться внутренний жир.

Минусы:

* вечерняя зарядка незадолго до сна станет причиной бессонницы. Решение — заниматься упражнениями за 2-3 часа до предполагаемого сна;

* физическая нагрузка может пробудить зверский аппетит на ночь. Усмирить его можно, сократив время занятий и уменьшив нагрузку.

О. П. Максимов, инструктор по лечебной физкультуре

Сидите за компьютером?

Тогда для вас упражнение «20-20-20». Через каждые 20 минут работы полагается отводить взгляд от экрана и 20 секунд смотреть на предмет, находящийся примерно в шести метрах (20 футах) от вас. Благодаря изменению фокусировки зрения уменьшается утомляемость глаз. Но гимнастика для глаз — больше профилактическая мера. Если есть нарушения (близорукость, дальнозоркость, пресбиопия), зрение она не улучшит.

Как помочь человеку, попавшему в беду

Стрельба на улице

Вы оказались рядом с человеком, который получил огнестрельное ранение? К сожалению, мало кто знает, как оказать помощь в такой ситуации. Об этом и поговорим.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ МОЖЕТ НЕ УСПЕТЬ...

Не всегда достаточно вызвать скорую помощь, которая приедет и спасет. В случае огнестрельных ранений она может не успеть. Простая статистика, как быстро приезжает скорая: Москва — около 12 минут, Санкт-Петербург — 15 минут, Ставрополь — 30-40 минут, а то и больше. Это хорошие показатели, если у человека высокая температура или простуда. Но при огнестрельном ранении это недопустимо долго. Как же помочь человеку, чтобы он дождался бригаду специалистов, которая сможет оказать квалифицированную помощь?

СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

У вас не больше двух минут. Вы подбежали к пострадавшему и увидели, что из его конечности вытекает ярко-красная кровь. Она идет почти струей. Нужно наложить жгут как можно выше: при ранении руки — почти под мышку, если ранена нога — как можно ближе к паху. Жгут можно заменить ремнем, шнурками, проволокой — всем, что может пережать кровеносные сосуды. Если не хватает сил, чтобы затянуть, например шнурок, до полной остановки кровотечения, просто вставьте в него палочку и крутите, уменьшая длину зафиксированного жгута.

Как правильно наложить жгут (или его заменитель):

* накладывается он выше раны, на одежду. Если одежды нет, подложите то, что есть под рукой;
* жгут накладывать надо быстро, а снимать медленно, постепенно;
* на лбу пострадавшего чем угодно надо написать дату и время наложения жгута;
* жгут должен быть виден;
* нужно проверить, что жгут наложен правильно — на конечности не должно быть пульса.

ПОСТРАДАВШИЙ НЕ МОЖЕТ ДЫШАТЬ

Попробуйте сами не дышать и решите, сколько у вас времени. Очень часто при ранениях у человека изо рта начинает идти пена, которая закупоривает ему дыхательные пути. Так же опасно, если язык западает в горло. В первую очередь положите раненого на бок, чтобы его расслабленный язык вышел из горла. Затем вставьте ему между зубов любой твердый предмет (например, ключи, ложку) — это не позволит пострадавшему закрыть рот, а сами пальцами или салфеткой уберите пену или то, что мешает человеку дышать. До приезда скорой человек должен лежать на боку.

Прочтите внимательно эту статью. Случись беда, вы поможете раненому человеку продержаться до приезда скорой и выжить.

РАНЕНИЕ В ГРУДНУЮ КЛЕТКУ

При пневмотораксе человек судорожно дышит, делает мелкие вдохи. Обычно наблюдается смещение кадыка. Сразу же закройте ранение рукой, чтобы перекрыть доступ воздуха в плевральную полость. Теперь нужно герметизировать ранение, то есть наложить такую повязку, чтобы воздух вообще не попадал в раневой канал. Для этого подойдут полиэтилен, прорезиненные упаковки, любая вещь, которая не пропускает воздух. Если под рукой оказался хороший лейкопластырь, то идеальным вариантом будет наложить пакет и приклеить его буквой П, чтобы воздух мог стравливаться. Всегда проверяйте, было ли выходное отверстие при ранении, а то окажется, что одну рану вы перекрыли, а сзади такую же не заметили.

Прочтите внимательно эти строки. Случись беда, вы поможете раненому человеку продержаться до приезда скорой и выжить.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

* Жгут лучше всегда накладывать через ткань и не держать больше 30 минут. Если врачи не спешат, то лучше отпустить его ненадолго, а потом снова затянуть.
* Идеальное положение для раненого — на боку. Так и легким легче работать, и рвотные пути будут очищаться.
* Если раненый в сознании и кричит — это хорошо. Значит, он может кричать, а это 90%, что будет жить.
* Всегда проверяйте тело раненого на наличие выходных отверстий. Конечность может быть пробита насквозь, а вы и не заметите.

КАК САМОМУ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ

* Если стрельба продолжается, ни в коем случае не совершайте резких движений. Лучше дождитесь, пока преступник уйдет. Это лучше, чем два трупа.
* Если раненый был с оружием, его нужно убрать как можно дальше от пострадавшего, чтобы он с испуга не применил его против вас.

Это минимальный объем того, что нужно знать всем гражданам в наше неспокойное время.

Р. Г. Сакирский, спасатель, сотрудник МЧС

Простая статистика

КАК БЫСТРО ПРИЕЗЖАЕТ СКОРАЯ:
МОСКВА — ОКОЛО 12 МИНУТ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — 15 МИНУТ, СТАВРОПОЛЬ, РОСТОВ-НА-ДОНУ, МАХАЧКАЛА, КАЗАНЬ — 30-40 МИНУТ, А ТО И БОЛЬШЕ.

Как там, у них?

В ЯПОНИИ НЕ ТУАЛЕТЫ, А «ЦАРСКИЕ ТРОНЫ»

Высокие технологии... в туалетной кабинке. Из простых дырок в полу японские туалеты превратились в нечто такое, что больше похоже на компьютеризированный капитанский мостик. Туалетные кабинки буквально набиты высокотехнологичной электроникой: от специальных термоустройств, нежно греющих ягодицы ровно столько, сколько вы восседаете «на троне», до регулируемых форсунок, своевременно пускающих снизу струйки подогретой воды, а затем подсушивающих мокрые части вашего тела сухим и горячим воздухом. Такие произведения искусства установлены почти во всех японских жилищах. В результате детишки начали шарахаться от обычных унитазов, которые по-прежнему стоят в школах.

ОГОНЁК БЕЖИТ СЛЕВА НАПРАВО

Все, что происходит за дверями туалета для женщин, должно оставаться тайной. Опасаясь, что их выдадут издаваемые звуки, японские женщины привыкли спускать воду до начала «процесса». Не для того, чтобы смыть, а чтобы заглушить шумом текущей воды все остальные звуки. Во многих общественных туалетах (по крайней мере, в женских) находится специальное электронное устройство рядом с рулоном туалетной бумаги. При нажатии кнопки механизм имитирует звук спускаемой воды. В некоторые такие устройства вмонтированы крошечные лампочки. Они загораются одна за другой, так что огонек бежит слева направо, сообщая, сколько еще будет звучать запись. Нажмите кнопку повторно — и можете сколько угодно расслабляться под успокаивающий и неумолчный плеск воды.

Промёрзли до костей? Скипидар поможет согреться

Многие уже забыли такое простое и эффективное лекарственное средство, как скипидар. Этот натуральный продукт готовится из сосновой смолы и продается в аптеке. Его можно применять как внутрь, так и наружно. Если, например, человек промерз до костей, достаточно согреть полкружки молока, взять швейную иглу и, обмакнув ее в скипидар, капнуть 1 каплю в молоко. Выпить его и лечь в постель, хорошо укрывшись. Тем, у кого постоянно мерзнут руки и ноги, надо растирать их скипидарной мазью (продается в аптеке). Скипидар, проникая под кожу, расширяет капилляры и усиливает кровообращение в мельчайших сосудах. Кожа быстро становится розовой и теплой. Особенно такая процедура полезна пожилым людям. Но и у подростков бывают «синие» руки — признак застоя венозной крови. Кроме того, на подошвах и ладонях сосредоточено много биологически активных точек. Так что, растирая руки и ноги скипидарной мазью, можно воздействовать на весь организм и усилить ощущение тепла и комфорта в теле.

Л. Н. Кондрашова, Новосибирская обл.

Сам себе доктор — *Скорая помощь от природы*

Антоновка – живое лекарство

Как только поспевает антоновка, съедайте по 3-4 яблока вместе с кожурой каждый день. Пока антоновка в полной свежести и спелости, это живое лекарство.

Так говорят врачи, физиологи, биологи. Антоновка — сорт особенный: в нем много железа, йода, пектина, клетчатки, то есть компонентов, помогающих дольше оставаться здоровыми и бодрыми.

* Антоновку «прописывают» тем, кто страдает от анемии, потому что в ней содержится много железа и витамина С — это идеальное сочетание для лечения анемии, ведь аскорбинка помогает усвоению железа.
* При недостаточной функции щитовидной железы врачи рекомендуют не только ежедневно есть антоновку, но и употреблять ее семечки. Высушите их в духовке, измельчите в кофемолке и ешьте по щепотке 2 раза в день, запивая небольшим количеством воды. Всего 5-6 семечек антоновки в день — и суточной нормой йода вы обеспечены.
* При атеросклерозе, остеохондрозе надо каждый день съедать 2-3 яблока.
* И при запорах антоновка в помощь. Каждое утро натощак надо съедать 1-2 свежих яблока с кожурой, а в обед и ужин — по одному печеному.
* Очень полезна антоновка и при заболеваниях суставов. Мелко нарежьте яблоки, сложите в эмалированную кастрюлю, залейте крутым кипятком и настаивайте 3,5 часа. В течение дня пейте полученный настой как чай. Очень хорошо и быстро помогает.
* Всегда впрок заготавливайте уксус из антоновки. Это идеальное средство для нормализации обмена веществ и очищения организма от шлаков. Пейте утром, разведя 1 ст. ложку уксуса в стакане теплой воды.

Готовлю уксус так: 800 г яблок без кожуры натираю с сердцевиной на крупной терке. Вливаю 1 л теплой воды и добавляю 150 г меда и 20 г ржаных сухарей. Переливаю массу в банку с горлом так, чтобы до горлышка оставалось 10 см. Открытый сосуд ставлю в темное место, время от времени перемешиваю содержимое. Спустя 10 дней отжимаю массу через марлю. На каждый 1 л сока добавляю 50 г меда и снова заливаю в сосуд. Закрываю марлей и ставлю в темное место на 40 суток. К концу брожения сок должен стать прозрачным. Это и есть хороший домашний яблочный уксус.

З. Ярцева, Мичуринск

■ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ СМАЧИВАЙТЕ ВЕКИ ВОДНЫМ НАСТОЕМ КОРНЯ ВАЛЕРИАНЫ (1:10).

■ ПОРТИТСЯ ЗРЕНИЕ? ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦЫ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Стихи наших читателей

ОН ГОВОРИТ: «ИСКАЛ ТАКУЮ...»

По небу ветер тучи крутит,
Деревья хмурые стоят,
Порою кажется, что шутит
Судьба-насмешница моя.
Уже не веря в день погожий,
Иду, в душе шумит гроза.
А мне неведомый прохожий
Глядит восторженно в глаза
И говорит: «Искал такую».
И говорит: «Давай
дружить!»
А я его уже ревную
И снова начинаю жить.

ЧИТАЮ ОСЕНЬ...

Читаю осень по глазам —
Они следят за мною всюду.
Природы вечные причуды:
За ветром — листья
по следам.
Вся несмываемая даль
В промокших сумерках погасла.
А я люблю... Она прекрасна:
Судьба, которую не жаль.
Она пришла издалека,
Великим таинством вселилась,
Как полноводная река
И торжество, и божья
милость.

ЗА КАЛИТКОЙ

Ну-ка, небо, подай ливень!
За калиткою лес пилят!
Что за боль изнутри
гложет?
За калиткой мое тоже...
За калиткой моя речка
Удивляет своим бегством.
За калиткой зовет вечность,
И осталось мое детство.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!

Сегодня все здешние птицы
Пред тем, как на юг
улететь,
Тебе, как любимой сестрице,
Все песни решили пропеть.
О прелести отчего края,
В котором учиться и жить,
Не дай тебе Бог, дорогая,
Об этом однажды забыть.

ОСВЕЩЁННЫЕ ОКНА

Я люблю освещенные окна,
Вечерами подолгу брожу,
И частенько под дождиком
мокну,
И слегка от мороза дрожу.
Все равно не поддамся
простуде,
Мне и верится как-то тепло,
Что живут там хорошие
люди
И друг другу не делают зло.
Пусть всегда освещенные
окна
Будут нам путеводной
звездой,
Чтобы путник, устав
и промокнув,
В них заботу нашел и покой.

А. Новиков, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Птичья болезнь — орнитоз

Мой родственник, делая ремонт на чердаке, где жили городские голуби, заболел орнитозом. Лежал в больнице. Что это за болезнь?

С. Ефимова, Ленинградская обл.

Орнитоз — это острое или хроническое заболевание пернатых. Вызывается оно хламидией. Птицы им болеют нередко. А вот люди, к счастью, заражаются не так часто. В зоне риска находятся работники птицеферм, любители попугайчиков и канареек. В городе основной переносчик заразы — голуби. Прикоснувшись к голубю, орнитозом вы не заразитесь (хотя можно получить сальмонеллез). А вот на чердаке заполучить болезнь легко — споры хламидий находятся в сухом помете. Именно так заразился ваш родственник — вдыхая пыльный воздух. Орнитоз прежде всего поражает легкие и бронхи. Через 1-2 недели после заражения поднимается температура, появляются кашель, слабость, головные боли, увеличивается печень. Симптомы очень похожи на пневмонию. Поэтому важно правильно диагностировать болезнь. Если был контакт с птицами или вы дышали пылью чердаков, сообщите об этом врачу. Он назначит обследования именно на орнитоз.

Лечится болезнь только антибиотиками. Никакие народные средства, ингаляции и травы от нее не помогают! Так же, как и неправильно подобранные противомикробные средства. Запускать орнитоз нельзя. Это приводит к опасным осложнениям: от хронических пневмонии и гепатита до поражения миокарда.

Л. О. Попова, врач-инфекционист

На приёме у инфекциониста

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ,
РАБОТАЙТЕ В ГРЯЗНЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ ТОЛЬКО В МАСКАХ,
НЕ КОНТАКТИРУЙТЕ С ДИКИМИ ГОЛУБЯМИ,
СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ СВОИХ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ.

На приёме у гастроэнтеролога

Значит, зря отрезали?..

ЧТОБЫ ЯЗВА НЕ ПЕРЕРОДИЛАСЬ В РАК...

У меня с детства пониженная кислотность желудка, а сейчас нулевая, да еще врачи ставят диагноз язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Слышала, что при хронической пониженной кислотности язва чаще перерождается в злокачественную, чем при повышенной. Как при моем состоянии хронической пониженной секреции не допустить такого перерождения? Что делать?

В. М. Корнева, Смоленская обл.

Основными причинами возникновения язвенной болезни желудка являются наличие инфекции хеликобактер пилори, заброс желчи в желудок, прием некоторых лекарственных препаратов (аспирин, диклофенак, цитостатики, гормоны). Нельзя исключить стрессовые язвы, которые могут возникнуть при длительном стрессе.

Злокачественное заболевание желудка может развиться из-за повышенного содержания хеликобактер пилори. Эти бактерии травмируют слизистую желудка, въедаясь в его стенки. Если не лечиться, то на месте поврежденных тканей могут появиться клетки тонкого или толстого кишечника, так называемая метаплазия, которые в свою очередь перерастают в злокачественные.

«Революция» в животе поутихнет, если приправлять блюда корицей и имбирем.

Ваша задача — совместно с лечащим врачом определить причину язвенной болезни. Если всему виной бактерии — пролечитесь антибиотиками. Если язвенная болезнь появилась на фоне приема лекарств, нужно решить вопрос о возможности их замены. В случае стрессовых язв к базовому лечению добавляют антидепрессанты и физиолечение.

ПРИХОДИТСЯ ПАЛЬЦЕМ ВПРАВЛЯТЬ КИШКУ...

Впервые геморрой у меня обнаружили в 50 лет. Доктор посоветовал лечение ихтиоловыми свечами. После двух недель лечения боль прошла, опухоль тоже, и я забыл о болезни. Но через 10 лет появились странные симптомы: во время мочеиспускания выходят газы, а иногда и фекалии. А после дефекации приходится пальцем вправлять кишку. Появилась шишка размером с шарик, диаметром 15-20 мм. У меня сидячая работа, постоянно страдаю запорами. И еще: когда нужно выпустить газы, боюсь, что вместе с ними выйдет кал.

Часто приходится подмываться и вправлять кишку. Посоветуйте, как лечиться?

Владимир, РСО-Алания

Судя по описанным вами симптомам, помимо геморроя, у вас недостаточность анального сфинктера — этим и вызвано недержание кала и газов. Заочно тут не поможешь, надо обратиться к врачу для осмотра и после этого определиться с тактикой лечения.

... А БОЛЬ В ПОДРЕБЕРЬЕ ОСТАЛАСЬ

Несколько месяцев назад мне удалили желчный пузырь, а боль в правом подреберье так и осталась. Не такая сильная, как до операции, но все же чувствительная. Все анализы в норме, врач никаких заболеваний не находит. Почему же тогда боль не проходит?

Наталья, Московская обл.

Вероятно, и до операции эти боли не были связаны с камнями желчного пузыря. Желчная колика — боль приступообразная, резкая. А то, что у вас, — скорее всего костно-мышечная боль или невралгия. На этом фоне были найдены невинные «немые» камни желчного пузыря, и недолго думая врачи их удалили. Ну а боль предсказуемо осталась.

О. В. Свиридов, гастроэнтеролог

Прикинь на себя

Желудок может болеть от сока апельсина?

Попробовала пить на завтрак апельсиновый сок, но начал болеть желудок. Это как-то связано с соком? Или искать другие причины?

Галина Васильевна, Казань

Неприятные ощущения в желудке могут быть отчасти спровоцированы и соком. Скорее всего, причина в заболевании желудка, о котором вы не знаете. А сок помогает его выявить. Дело в том, что в состав соков, особенно кислых, входят кислоты. Это соки из цитрусовых, гранатовый и даже свекольный. Кислоты, попадая в пустой желудок, не заполненный едой, раздражает его стенки. И тем самым могут вызвать дискомфорт. Поэтому апельсиновый сок можно пить на завтрак, но не вместо еды, а вместе с едой. А еще лучше после еды. Тогда польза будет, а неприятных ощущений — нет.

Особый случай

Органы-монстры

Недавно европейские медики описали уникальный случай: сразу у четырех пациентов, которым ранее пересадили органы одного и того же здорового донора, обнаружили рак.

Случаи передачи заболеваний при трансплантации органов, хоть и редко, но были. Однако передача таким образом рака зафиксирована впервые. Трое из четырех пациентов, получивших «зараженные» донорские органы, скончались. Как такое случилось, медикам еще предстоит установить: до трансплантации все органы прошли тщательную проверку и были признаны безопасными для пересадки. Рак развился лишь спустя несколько лет.

Риск получить рак в результате трансплантации донорского органа крайне низок, но...

Пересаженные органы принадлежали женщине, скончавшейся в возрасте 53 лет от инсульта. Никакие другие заболевания не мешали ей стать донором. Пяти пациентам были пересажены донорские почки (двум разным людям), легкие, печень и сердце. Все пятеро благополучно перенесли операции. Однако вскоре женщина, получившая донорское сердце, скончалась по другим, не связанным с пересадкой причинам. Потом пациентка, получившая легкие, пожаловалась на недомогание и прошла обследование. В лимфоузлах ее груди были обнаружены раковые клетки. Анализ их ДНК показал, что они произошли от донорского органа. Остановить рост опухоли не удалось. Женщина умерла от рака молочной железы примерно через год после постановки диагноза.

Медики немедленно связались с остальными тремя пациентами, получившими органы от того же донора. Им рассказали о произошедшем и настоятельно посоветовали пройти обследование на рак. Все трое прошли необходимый скрининг, и поначалу никаких признаков онкологии обнаружено не было. Однако клетки рака молочной железы все же появились и у пациентки с пересаженной донорской печенью. Лучевая терапия ей помогла, однако вскоре рак вернулся и женщина умерла.

У пациентки, получившей левую почку, рак молочной железы был диагностирован спустя 6 лет после трансплантации. К тому моменту опухоль уже распространилась на другие органы. Правая почка была пересажена 32-летнему мужчине. Спустя 4 года в донорском органе также обнаружили рак. Медики смогли удалить пересаженную почку. Пациент перестал принимать иммунодепрессанты и прошел курс химиотерапии. Лечение оказалось успешным. Спустя 10 лет после пересадки в организме мужчины рак не обнаруживают.

P. S. Риск получить рак в результате трансплантации донорского органа крайне низок. Тем более что перед пересадкой органы проходят проверку. Однако всегда остается шанс, что какое-то заболевание донора не будет обнаружено. Вероятно, у женщины-донора рак молочной железы диагностирован не был, и по ее организму распространились микрометастазы — скопления раковых клеток, которые было невозможно обнаружить обычными методами. Поскольку после трансплантации все пациенты принимают иммунодепрессанты, их организм не может бороться с раком своими силами, и опухоли проще расти.

Шерсть хомячков вытягивает боль из суставов

О том, что шерсть животных является лечебной, я знала давно. И поэтому раньше всегда собирала подшерсток с нашего пушистого Рекса, а потом делала специальные пояса для родственников, страдающих от радикулита. Все были довольны. Теперь поставщиками шерсти в нашем доме являются ангорские хомячки. Конечно, шерстки от них не так много, но все-таки... Шерсть хомячков великолепно помогает при болях в суставах — греет, вытягивает боль, нежными ворсинками слегка раздражает поверхность кожи, чем активизирует кровообращение. В итоге воспаление проходит. Поскольку у мужа артрит локтевого сустава, то я делаю ему специальный поясок. Беру кусочек бинта (7х20 см), укладываю на него ровным слоем шерсть, сбрызгиваю водой и прихлопываю, чтобы произошло сцепление шерсти. Потом высушиваю и простегиваю поясок нитками.

И. Н. Жукова, Орловская обл.

На приёме у офтальмолога

Я шла на операцию с надеждой...

Мне сделали операцию на оба глаза, и сразу появились аллергические последствия. Через 2 недели поняла, что вижу только вдаль, а вблизи читаю через лупу, текст набираю при помощи увеличительного стекла. Мой врач сказал, что так и должно быть. Но я же на операцию шла с надеждой, что сниму очки. До операции у меня зрение было плюс 4 и плюс 2, а теперь плюс 4 и плюс 2,5. Нужна ли повторная операция? Я не хочу ходить в очках! К сожалению, я оперировалась в Финляндии и не понимаю языка. Там нахожусь под наблюдением. На что мне теперь рассчитывать? В солнечную погоду тяжело смотреть, глаза слезятся, а раньше этого не было. И если смотрю вдаль, то вижу расплывчато, приходится щуриться и напрягать зрение. А чтобы прочитать текст, надеваю старые очки, которые носила до операции, и делаю это только с расстояния 10-13 сантиметров.

Тамара, Германия

С ваших слов, после операции вы ходите без очков. Они нужны только для работы на близком расстоянии. Это обычное явление для людей старше 40 лет и после замены хрусталика. Если не хотите носить очки, есть несколько вариантов. Можно создать близорукость на одном глазу с помощью подбора хрусталика соответствующей силы или лазерной коррекции зрения. Второй вариант — мультифокальная оптика в виде линз или мультифокальной роговицы. Поскольку в вашем случае линза уже имплантирована, вероятнее всего, ее замена — не лучший вариант.

В хирургии для хорошего послеоперационного результата важно, чтобы пациент общался с врачом. Судя по всему, у вас этого не было. Что можно посоветовать? Как можно быстрее обратитесь в питерский филиал «МНТК «Микрохирургия глаза» им. академика С. Н. Федорова» Минздрава России. Скорость может иметь значение, если там предложат замену интраокулярной линзы на мультифокальную. Но, учитывая ваши сопутствующие жалобы, это маловероятно.

В. О. Одинцов, врач II категории

Карлуша посидит на плече — и мне полегчает...

Мой хомяк Карлуша очень умный. Когда у меня вдруг происходит обострение шейного остеохондроза и голову не повернуть ни вправо, ни влево, он чувствует это. Сразу забирается на плечо и подолгу сидит на нем. Посидит на одном плече, потом перебирается на другое. Вы не поверите, но становится легче!

Н. Иванова, Майкоп

ЧТОБЫ МУЖ НЕ ТЕРЯЛ НОСКИ, ПРИШЕЙТЕ К НИМ РЕЗИНКУ И ПРОТЯНИТЕ ЧЕРЕЗ ШТАНЫ.

Ситуация

Ноги стали на 2 размера больше

Недавно я родила сына. Роды были сложные, почти месяц провела в роддоме: сначала на сохранении, потом заживали швы. А когда вернулась домой, выяснилась одна странная деталь — мои ноги стали на пару размеров больше! Ни туфли, ни босоножки не налезают, даже домашние тапки надеваю с трудом. В чем дело? Неужели так бывает после родов? Теперь мои изящные ножки навсегда превратились в большие уродливые лапы?

Анна, Ставропольский край

Действительно, после родов ноги женщины, и особенно ступни, увеличиваются в размере. Это происходит по двум причинам. Первая — гормональная. Во время родов вырабатывается «букет» гормонов, влияющих на связки костей таза для облегчения родов. Иногда под действие этих гормонов попадают и связки стоп, что может заметно увеличить их в размере. Вторая причина — обычный отек ног, поскольку после родов кормящая мать подолгу находится в сидячем положении, и это способствует притоку крови к ногам. В утешение можно сказать, что обе причины временные. Гормональный фон придет в норму, вы начнете активнее двигаться, гулять с ребенком, хлопотать по хозяйству — отек спадет, суставы примут прежнюю форму, а размер ступни — прежние параметры. Так что не огорчайтесь! Через месяц-другой вы сможете надеть свои любимые босоножки!

Мне — на грязи?!

О великом полководце Суворове

На картинах и в кино Суворов предстает тщедушным старичком. Однако в жизни прославленный полководец выглядел иначе.

Александр Васильевич терпеть не мог позировать, поэтому ни один из его портретов не точен. Суворов имел богатырское телосложение, говорил басом и одним своим видом внушал священный ужас. Однажды доктор посоветовал ему: «Вам бы здоровьюшко подлечить, а то поистрепались совсем в походах. В Карлсбад на грязи съездить». — «Мне, старику, на курорты? — удивился полководец. — Туда ездят богатые бездельники, хромые танцоры, интриганы и всякая сволочь — вот пусть они и купаются в той грязи. А я истинно больной человек — мне нужны молитва, изба в деревне, баня, каша и квас». Суворов ложился спать в шесть вечера, вставал в час ночи, обедал в восемь утра и до вечера ничего не ел. Камердинер Прошка всегда стоял сзади и следил, чтобы господин не увлекся за столом. Он мог даже вырвать у Суворова блюдо, зная: ему же потом и влетит, что позволил барину «обжорство». На возмущение графа Прошка всегда отвечал: «По приказанию фельдмаршала Суворова». — «Ему должно повиноваться», — сразу успокаивался полководец.

При мастопатии

Перегородки грецких орехов

Залейте 20-25 перегородок грецких орехов 100 мл спирта или 200 мл водки. Настаивайте 7-10 дней в темном месте, процедите. Принимайте по 10-15 капель на стакан кипяченой воды 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев. Эта настойка поможет и при фиброме.

Компресс из калины

Разотрите в пюре 2-3 стакана свежих ягод. Полученную массу выложите на кусочек плотной ткани и приложите к болезненному месту на молочной железе. Наложите повязку, оставьте на пару часов. Когда уберете компресс, к тому же месту приложите пару плоских ломтиков свежего свиного сала. Лечение проводите до тех пор, пока болезненные узлы не исчезнут.

Боюсь климакса

Ситуация

Мне 44 года. Моя мама климакс переносила тяжело. Боюсь, что пойду ее путем. Может, подстраховаться — пораньше начать принимать какие-нибудь гормональные препараты?

Надежда, Пермский край

Известно, что у матери и дочери имеется наследственная предрасположенность к протеканию климакса. Он может наступить или слишком рано, или слишком поздно. А может сопровождаться сосудистыми нарушениями, скачками настроения, расстройством памяти. Но не спешите с препаратами, тем более гормональными. Если будет нужно, гинеколог после обследования выпишет их. А в ваши годы лучше подготовиться к климаксу. В возрасте за сорок очень полезен контрастный душ. Только обязательно ежедневный контрастный душ начинайте с привычного теплого. Затем переключите смеситель на прохладную воду и обливайтесь в определенной последовательности. Пройдитесь струей из шланга сначала по левой ноге (от стопы до тазобедренного сустава), затем по правой ноге. Обдайте водой левую руку от кисти до плеча, потом так же — правую. И только после этого облейте грудь, живот и спину. Затем снова переключитесь на теплую воду и ею обливайтесь произвольно, пока не согреетесь. И так 3 раза. Постепенно увеличивайте время воздействия прохладной воды. Примерно через месяц замените ее еще более прохладной, холодной. Постепенно привыкнете и начнете получать удовольствие от смены температур. А ваши сосуды, сжимаясь и разжимаясь, получат необходимую гимнастику. И при перестройке кровообращения во время климакса не станут произвольно сжиматься в спазмах, провоцируя скачки давления. Будет активизироваться и мозговое кровообращение: не будет внезапных перепадов настроения. Так вы немного перехитрите природу, которая доставила неприятности маме.

Е. С. Пикалова, врач-гинеколог

Для вас, мадам

ХАНДРА — ПОВОД СХОДИТЬ К ДОКТОРУ

Плохое настроение, непроходящее чувство усталости, безразличие ко всему — самые распространенные симптомы депрессии. К сожалению, мы на это не обращаем внимания, списываем на обычную усталость. Но депрессия может быть предвестником анемии, дисфункции щитовидной железы, гормональных проблем... Поэтому плохое настроение — повод посетить доктора.

БОЛИТ ПОЯСНИЦА?

Такие боли могут появиться после беременности, из-за гормональных особенностей. Имеет значение и размер бюста. У женщин кости слабее, чем у мужчин, и скелет рано начинает терять плотность. В этом случае помогут упражнения на укрепление пресса и спины. Самое простое: лягте на живот, упритесь на локти, поднимите спину, при этом напрягите пресс. От пола подняться должны корпус и бедра, а точкой опоры должны быть колени и локти. Посчитайте до 20, расслабьтесь. Выполняйте упражнение по 3 раза утром и вечером.

ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ СТАРУШКОЙ СЛИШКОМ РАНО

Появление седых волос и морщин — естественные процессы. Но в наших силах ускорить или замедлить их. Ускоряют старение кожи сладости. Они поднимают уровень сахара. Это в свою очередь ведет к образованию свободных радикалов, которые способствуют старению тканей и органов. Поэтому, если не хотите рано превратиться в старушку, реже ешьте молочный шоколад и выпечку.

Мужские проблемы

Расшифруем анализ на ПСА

■ ТЕМПЕРАТУРА МУЖСКОГО ТЕЛА В СРЕДНЕМ НА 0,2 ГРАДУСА ВЫШЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН.

■ КРОВЬ У МУЖЧИН НА 10% ГУЩЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН. ПОЭТОМУ У НИХ ЧАЩЕ ОБРАЗОВЫВАЮТСЯ ТРОМБЫ.

■ ЖЕНЩИН МУЖЧИНЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЫБИРАЮТ ГЛАЗАМИ. СЛУХ И ОБОНЯНИЕ У НИХ РАЗВИТЫ СЛАБЕЕ.

■ ПИК СЕКСУАЛЬНОСТИ ПРИХОДИТСЯ У МУЖЧИН НА 19-30 ЛЕТ. ЗАТО СПОСОБНОСТЬ СТАТЬ ОТЦОМ СОХРАНЯЕТСЯ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ.

СДАЛ АНАЛИЗ НА ПСА...

Мне 52 года. Сдал анализ на ПСА — показал цифру 9. Что значит такой результат?

Сергей Петрович, Смоленск

Такие показатели говорят о высокой вероятности наличия рака простаты. Однако не нужно забывать о ложноположительных результатах. Главное — не паниковать. Сдайте еще раз анализ на ПСА, сделайте УЗИ простаты и посетите уролога. Не пускайте ситуацию на самотек.

ВРАЧ ЗАПРЕТИЛ СЕКС...

Решил сдать анализы: кровь, мазок, сок предстательной железы, сделал УЗИ простаты. Врач выявил простатит, но не в осложненной форме, не хронический и без рубцов. Сейчас прохожу курс лечения. Доктор, у которого наблюдаюсь, утверждает, что во время лечения, а точнее, массажа простаты, нельзя вести половую жизнь. Насколько он прав?

Андрей, Кемерово

Чаще всего половая жизнь во время массажа простаты не противопоказана. Однако бывают исключения, например наличие заболеваний, передающихся половым путем. Тогда не рекомендуют заниматься сексом во время лечения.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ — КОЛЛИКУЛИТ?

Мужу поставили диагноз колликулит. Доктор был не сильно разговорчив. Что это за болезнь и как она может влиять на мое здоровье?

Лилия, Башкортостан

Колликулит — это воспалительное заболевание семенного фолликула. Вызывают его бактерии и вирусы. Если у мужа есть воспаление, в сперме и выделяемом секрете простаты содержатся эти возбудители. Попадая в ваши половые пути, они и у вас могут вызвать воспаление.

БОЛИТ В ОБЛАСТИ МОШОНКИ...

Мне 22 года. В области мошонки постоянно болит, а когда выполняю тяжелую работу, боль усиливается. Сделал УЗИ — яички в норме, а в предстательной железе нашли фиброзные изменения. Что это такое и почему появляются боли?

Николай, Сочи

Боли могут быть связаны с патологическим процессом в мошонке и с теми изменениями, которые выявило УЗИ простаты. Если вам сделали только ультразвуковое исследование, этого мало, чтобы назначить правильное лечение. Требуется дообследование и более полное лечение.

ПОЯВИЛСЯ СТРАХ СПИДА

После случайного полового акта у меня появился постоянный страх СПИДа. Все время что-то кажется: то заболят суставы, то тошнота, часто стал простужаться. Анализ на ВИЧ — отрицательный, а все равно боюсь!

Евгений, Самарская обл.

Такое состояние называется спидофобией. Если у вас был незащищенный случайный контакт, надо не паниковать, а спокойно и тщательно обследоваться. Сдайте анализ на ВИЧ 4 раза в течение года (через каждые 3 месяца). Этого достаточно для верного результата.

С. И. Ишков, уролог-андролог, врач высшей категории

На приёме у уролога

МУЖЧИНАМ, КОТОРЫЕ В СКОРОМ ВРЕМЕНИ ПЛАНИРУЮТ ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА, НУЖНО НАЛЕГАТЬ НА ФАСОЛЬ И СПАРЖУ. ОНИ УЛУЧШАЮТ КАЧЕСТВО СПЕРМЫ И УВЕЛИЧИВАЮТ ШАНСЫ СТАТЬ ОТЦОМ.

Крапива поможет при маточных кровотечениях

Для лечения задержек месячных, маточных кровотечений и других проблем на Руси издревле применялись снадобья из целебных растений. Делюсь рецептом, который передается в нашей семье из поколения в поколение. Им пользовалась еще моя бабушка, а до нее — прабабушка. Давно известно, что крапива — незаменимое средство при любых кровотечениях. Рецепт простой: свежие или сушеные листья крапивы залейте кипятком, поставьте на огонь и кипятите 10 минут. Стакан холодного отвара выпейте в течение дня (по большому глотку через каждые 3 часа). Эффект в том, что крапива увеличивает содержание в крови гемоглобина и эритроцитов, одновременно повышая свертываемость крови. Если свертываемость крови повышена, принимать крапивный отвар надо с осторожностью, не более 2-3 дней подряд.

И. Нигматулина, Ижевск

Как там, у них?

Женщины бегут из Кореи

Каждый год Северную Корею покидают тысячи женщин. Большинство из них — жертвы сексуального беспредела, который творится в армии КНДР. Женщинам там никаких поблажек не дают.

ЖЕНЩИНА — ИДЕАЛЬНЫЙ СОЛДАТ

В 2015 году в КНДР ввели обязательную воинскую службу для женщин. В армии должны теперь служить почти все девушки в возрасте от 17 до 20 лет. Отмазаться не получится: потом не устроишься на работу, не поступишь в институт. Не исполнила долг перед Родиной — ты не гражданка, а человек второго сорта. В Северной Корее приобщать женщин к воинской службе стали, посчитав, что для обороны государства одних мужчин недостаточно. А ведь вокруг полно внешних врагов. Руководство государства решило: женщинам никаких поблажек не давать и воспитывать из них идеальных солдат. В течение трех лет молодые кореянки живут в бетонных бараках, запах в которых буквально сшибает с ног. Матрасы, на которых они спят, сделаны из рисовой шелухи, поэтому все телесные запахи в них въедаются накрепко. Эти матрасы не меняют. К тому же женщины практически не моются. Горячей воды в армии Северной Кореи не существует в принципе. Женщин, как животных, раз в неделю сгоняют на водоем, кишащий змеями и лягушками. Протягивают шланг от ледяного горного ручья, из которого подают воду, и обливают.

Изнасиловать женщину в корейской армии могут даже за то, что она пересолила еду и не так поставила тарелку.

ИЗ-ЗА НЕДОЕДАНИЯ ПРЕКРАЩАЮТСЯ МЕСЯЧНЫЕ

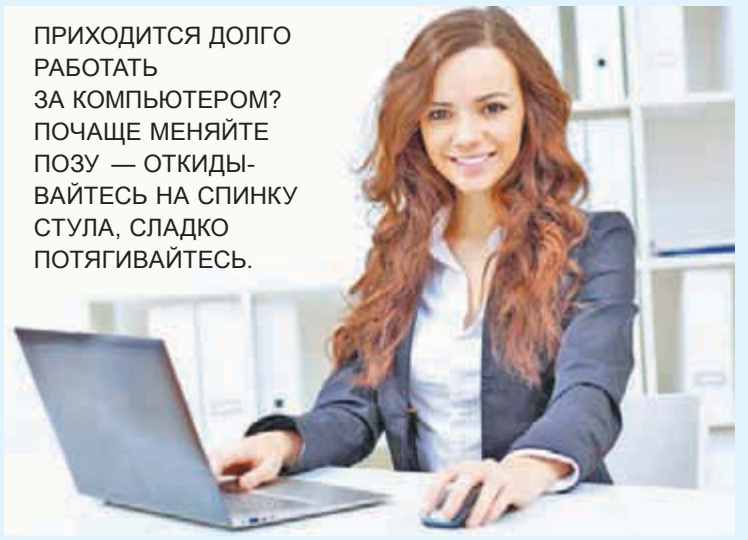
Изнурительные тренировки и скудный рацион стали сказываться на состоянии здоровья девушек. Через полгода у многих прекращаются менструации. Но женщин это только радует. Ведь в такие дни они себя и так плохо чувствуют, а здесь приходится вставать в 6 часов утра на пробежку, потом готовить для мужчин еду. Только когда они будут сыты, можно позавтракать самим. Менструальные циклы прекращаются из-за постоянного недоедания и стресса. К тому же средства личной гигиены для женщин-военнослужащих в армии КНДР не предусматриваются, и девушки пользуются тем, что есть под рукой, применяя одну прокладку по много раз. Стирают прокладки из хлопка в горном ручье и сушат вдалеке от мужских глаз. Потому что мужчина не должен такое видеть — это для него оскорбление. Порой женщины не имеют даже индивидуальных туалетных кабинок. Им часто приходится справлять нужду на глазах у мужчин. Тех, кто не подчиняется, ждет северокорейский штрафбат.

КАК НАРЯД ВНЕ ОЧЕРЕДИ

За любую провинность девушек отправляют к командиру роты. А все командиры в КНДР — это мужчины. Они просто приказывают женщине раздеться и насилуют, даже не закрывая дверь своего кабинета и не стесняясь, что кто-то увидит. В северокорейском обществе патриархальные отношения, и женщины чувствуют себя беззащитными. Изнасиловать в армии могут даже за то, что ты пересолила еду и не так поставила тарелку.

В Северной Корее есть так называемые «Команды удовлетворения» или «Дивизии радости». Набирают в них девочек 14-20 лет, чтобы они занимались сексом с партийными деятелями. После этого самые продвинутые жрицы любви, когда им исполняется 25 лет, выходят замуж за высокопоставленных чиновников. Остальных списывают на работу массажистками.

Вот от какой жизни бегут женщины из Северной Кореи. Многие из них даже не мечтают вырваться на свободу, а просто хотят умереть. Поэтому часто бросаются в реку Туманную, которая разделяет Северную Корею и Китай. Рискнуть переплыть ее могут только самоубийцы.



ПРИХОДИТСЯ ДОЛГО РАБОТАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ? ПОЧАЩЕ МЕНЯЙТЕ ПОЗУ — ОТКИДЫВАЙТЕСЬ НА СПИНКУ СТУЛА, СЛАДКО ПОТЯГИВАЙТЕСЬ.

Советы китайской медицины

Много тоже плохо

Женщины, если вы прислушаетесь к своему организму, то заметите: после перенапряжения глаз менструации не совсем нормальные, они или скудные, или болезненные и обильные. Причина в том, что глаза связаны с печенью, питающей кровью матку. Если приходится подолгу сидеть за компьютером, каждый день выполняйте упражнение «Волшебный звук для печени». Сядьте на стул, ноги чуть расставлены. На глубоком вдохе разведите руки в стороны ладонями вверх. Затем поднимите их к потолку. Сплетите пальцы, ладони «смотрят» в потолок. Слегка наклонитесь влево и широко раскройте глаза. Приоткройте рот и издайте звук «с-с-с-у». Поднесите сплетенные ладони к области печени и мысленно наполните ее зеленым цветом, выпрямитесь. Для профилактики сделайте упражнение 3 раза, для лечения — 6, 8, 12 или 24.

Чтобы сохранить мужскую силу, раньше на грядках сажали репу

Еще моя бабушка говорила, что репа спасает от мужской слабости. Раньше в селах разводы были редкостью. Причина в том, что о мужском бессилии никто и не слышал. На грядках сажали репу, которая и поддерживала эту силу. Поэтому у меня на даче под этот овощ отведено несколько грядок. В ход идут не только корешки, но и вершки. Из ботвы репы варю суп с луком и кукурузной крупой. Ботву репы добавляю в салаты из картофеля, квашеной капусты, моркови. От импотенции есть хороший рецепт. Беру несколько репок (примерно 400 г), нарезаю кусочками, заливаю молоком и томлю на маленьком огне до готовности. Немного остужаю, добавляю 150 г свежевыжатого морковного сока и 1 ст. ложку меда. Эту смесь мужу даю регулярно по 100 г 2 раза в день за полчаса до еды или через 1,5 часа после еды. Еще он ест шпинат: на зиму я его замораживаю, а потом готовлю суп и отвариваю на гарнир к мясу, рыбе.

В. Н. Карпенко, Чебоксары

ЛАПША
из писем читателей

Правда ли, что сифилис сегодня неизлечим? Говорят, он притерпелся к нашим таблеткам. Дело в том, что мне скоро в поезде ехать...

Андрей, Орловская обл.

***

Знаю, что обтягивающее тело мужское нижнее белье повышает температуру яичек и тем самым понижает качество шустрых маленьких женских друзей.

Полина, Липецкая обл.

***

Мне, отлично живущей со вторым мужем, за последний месяц раз десять уже снился бывший. По-разному — и с негативом, и с позитивом. Вот гад, мешает мне спать, все чего-то хочет.

Екатерина, Тверская обл.

Женские проблемы — *На приёме у гинеколога*

После родов снова эрозия...

НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ПОВТОРНУЮ ЭРОЗИЮ?

Восемь лет назад прижигала эрозию азотом. После родов она опять появилась. Нужно ли какое-то лечение?

Юлия, Архангельская обл.

Лучше пролечить шейку, чтобы не было проблем при следующей беременности. Скорее всего, была рубцовая деформация или изменения в послеродовом периоде. Что касается метода (криодеструкция, лазеродеструкция), решите с доктором.

ПРИ ЭНДОМЕТРИОЗЕ ТАБЛЕТКИ БЕСПОЛЕЗНЫ?

У меня эндометриоз. Слышала, что лечить его бесполезно, лучше сразу соглашаться на операцию. Неужели это так?

Наталья, Пермский край

К хирургическому лечению эндометриоза подходят очень осторожно. Ведь даже если операция пройдет успешно, эндометриоз нередко возвращается. А значит, потребуется новая, которая в итоге может привести к преждевременной менопаузе. Поэтому главная задача — сдерживать эдометриоз с помощью гормонов. Подбираются они индивидуально. Операцию делают в крайнем случае.

МОЖНО ЛИ СНОВА ЗАРАЗИТЬСЯ?

У меня обнаружили папилломавирус 16-го типа и дисплазию шейки матки. Прошла радиоволновое лечение. Могу ли я снова заразиться?

И. Волкова, Томск

К сожалению, такой риск есть. Особенно в период заживления обработанной шейки матки, когда она слишком уязвима. Кроме того, после лечения предрака иммунитет обычно снижен. На этом фоне легче «прилипают» инфекции. Поэтому в это время нужно избегать близости или использовать презерватив.

НЕПРИЯТНО ТЯНЕТ НИЗ ЖИВОТА...

Мне 27 лет. На 5-7-й день после окончания менструации у меня неприятно тянет низ живота и поясницу, появляются густые прозрачные выделения без запаха. Может, у меня какое-нибудь воспаление?

Ольга, Тольятти

Физические упражнения могут облегчить симптомы ПМС, но важно не переусердствовать. Каждый день полезно уделять зарядке полчаса.

Все описанные вами симптомы — признаки овуляторного синдрома. Они связаны с выходом в брюшную полость созревшей и готовой к оплодотворению яйцеклетки. Это один из этапов менструального цикла. Появление выделений также можно объяснить: лопнувший фолликул перестает вырабатывать гормоны, в результате происходит небольшая отслойка эндометрия. Лечение, как правило, не требуется. Но для успокоения можете обратиться к гинекологу и пройти обследование, чтобы исключить воспаление. Дело в том, что иногда болезненные ощущения и выделения из половых органов могут свидетельствовать о воспалительном процессе.

С. Г. Мороз, врач-гинеколог

Знаете ли вы, что...

Ожирение и даже просто лишний вес в 2 раза увеличивают риск рака матки. Чтобы снизить этот риск, надо распрощаться с лишними килограммами. И как можно больше есть овощей, так как именно они помогают бороться с раком и не допустить его.

ФРИДРИХ ФОН ЭСМАРХ,
известный немецкий хирург
Для мировой медицины он не просто изобретатель клизмы

ЭСМАРХ — АВТОР ЦЕЛОГО РЯДА УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЙ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ХИРУРГИИ, ОРГАНИЗАТОР ХИРУРГИИ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ.

Неудивительно, что парень решил стать врачом

Отец Фридриха был авторитетным хирургом. Неудивительно, что парень отправился учиться на медицинский факультет знаменитого университета Геттингена. В то время там преподавал «германский Пирогов» — Бернгард фон Лангенбек, один из отцов современной пластической хирургии. К тому же он ввел в хирургическую практику несколько видов артротомии (операций с обнажением сустава).

Жена Эсмарха Каролина Кристиана Августа Эмилия Генриэтта Елизавета Шлезвинг-Гольштейнская

Лангенбек был не только блестящим практиком, но и педагогом. Помимо Эсмарха, он воспитал Карла Триша, разработавшего известный метод кожной пластики путем пересадки тонких лоскутов кожи. Эсмарх настолько завоевал доверие своего наставника, что стал его ассистентом. К сожалению, ненадолго. В 1848 году началась война между Данией и Пруссией. Эсмарх стал младшим хирургом в прусской армии. Рядом с ним оказался еще один великий врач — Луи Штромейер. Он был первопроходцем в современной ортопедии и пластической хирургии.

Первый военный опыт — неудачный

Эсмарх попал в плен. Лишь спустя время его обменяли на датского медика. Вернувшись, он получил должность и работал у Штромейера в кильской университетской хирургической клинике. Женился на его дочери, а в 1854 году унаследовал руководство клиникой. Этот пост останется за Эсмархом до 1890 года. Но войн на долю Эсмарха судьба припасла с избытком. В 1864 году начинается Вторая Шлезвиг-Гольштейнская война. К тому времени маститый и авторитетный хирург сначала инспектирует развернутые в тылу лазареты. Но, видя, что на фронте не хватает медиков, снова отправляется на службу в прусскую армию. Через четыре года, во время Франко-прусской войны, Эсмарх был уже главным врачом всей армии.

Клизма Эсмарха

Его книга стала пособием для хирургов

Опыт, накопленный им, лег в основу написанного в 1877 году «Руководства по технике военной хирургии». Эта книга стала настольным пособием для нескольких поколений хирургов. «Операция Эсмарха» — так назвали метод высокой ампутации плеча.

НОЖНИЦЫ ЭСМАРХА ДЛЯ РАЗРЕЗАНИЯ ГИПСОВЫХ ПОВЯЗОК С ПРОЧНЫМ КОРОТКИМ ЛЕЗВИЕМ И ЗАОСТРЕННОЙ НА КОНЦЕ РУКОЯТКОЙ.

Три десятилетия, в течение которых Эсмарх вырос от младшего хирурга до руководителя прусской военно-медицинской службы, стали временем перемен для хирургии. В 1840-х годах в Британии изобретают эфирную анестезию. Ее опробует Пирогов в полевых условиях во время Кавказской и Крымской войн. Эсмарх видел эфирный наркоз в действии, оперируя в Саксонии под руководством Лангенбека. Он разрабатывает более удобный в полевых условиях метод — наркозную маску. Сделана она была из гибкого проволочного каркаса и марли. Хлороформ наносился из опрыскивателя и вдыхался вместе с воздухом. Чуть позже ученый предложил полноценный набор для анестезии. Помимо маски и распылителя, в него входили роторасширитель и языкодержатель. Инструкция, как ими пользоваться, прилагалась.

ЖГУТ ЭСМАРХА ДЛЯ ОСТАНОВКИ КРОВИ. ОН ПРЕДСТАВЛЯЛ СОБОЙ ТОЛСТУЮ РЕЗИНОВУЮ ТРУБКУ ДЛИНОЙ ОКОЛО ПОЛУТОРА МЕТРОВ С МЕТАЛЛИЧЕСКИМ КРЮЧКОМ НА ОДНОМ КОНЦЕ И МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ ЦЕПОЧКОЙ НА ДРУГОМ.

Он научился останавливать кровь

Эсмарх был пропагандистом максимально щадящего хирургического вмешательства. У него были надежные соратники, такие как Пирогов и Лангенбек. Пирогов предложил гипсовать раздробленные конечности, что позволило резко сократить количество ампутаций. Эсмарху удается (и это одна из его великих заслуг) решить проблему кровопотери во время операций и ампутаций. Этого удалось достичь благодаря искусственному обескровлению конечности с помощью тугого бинтования резиновым бинтом и наложением на ее верхнюю часть жгута. Эластичный резиновый бинт Эсмарха широко используется в хирургии и в наши дни.

Настаивал на стерильности операционных

Его убеждение, что причина инфекций — это микроорганизмы, поэтому необходимы асептики и антисептики, тогда казалось чересчур смелым. Один из хирургов — британец Джозеф Листер — решается делать операции, стерильно обработав одежду, медицинские инструменты и повязки карболовой кислотой. Это позволило резко снизить смертность среди пациентов. Но Эсмарх был одним из первых, кто использовал стерилизацию в операционных, а для борьбы с воспалениями и нагноениями ран — криотерапию. Его стараниями в армии были внедрены индивидуальные стерильные перевязочные пакеты. Поэтому усовершенствование конструкции клизмы в виде подвешиваемой металлической кружки для введения в кишечник больших объемов жидкости едва ли можно назвать главным его изобретением.

Учитель Эсмарха — Бернгард фон Лангенбек

ЭСМАРХУ ПРИНАДЛЕЖИТ МЕТОД ЗАКРЫТИЯ СВИЩА ЖЕЛУДКА: ЭЛЛИПСОВИДНЫМ РАЗРЕЗОМ ИССЕКАЮТ СВИЩ, А РАНУ ЖЕЛУДКА ЗАШИВАЮТ (СПОСОБ ЭСМАРХА).

Упорядочил систему оказания помощи раненым

«На войне главное не медицина, а администрация», — так говорил Пирогов. Вот и Эсмарх, как хирург и главный врач армии, сумел упорядочить саму систему оказания помощи раненым. Как и Пирогов, доказал полезность сортировки раненых в армейских лазаретах, которые контролировал. «Те, кого могли бы спасти, умирают прискорбнейшим образом», — не-годовал Эсмарх. В прусской армии появились санитарные поезда. На них эвакуировали тяжелораненых в тыловые госпитали. Благодаря Эсмарху стали действовать курсы первой помощи для гражданских лиц, где желающие могли получить знания по анатомии и оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях. Через пятнадцать лет «самаритянские школы» открылись практически по всей Германии, а вскоре они появились и в России. В 1914 году выпускницы самаритянских курсов, надев форму сестер милосердия, отправятся во фронтовые госпитали.

Его Превосходительство Эсмарх

Своей долгой и успешной врачебной карьерой Эсмарх заслужил высокое положение в обществе молодой Германской империи. Овдовев, он женился на женщине княжеских кровей — Каролине Кристиане Августе Эмилии Генриэтте Елизавете Шлезвинг-Гольштейнской, тетке будущей императрицы Августы Виктории. Но не эта родственная связь, а достижения Эсмарха в хирургии принесли ему всемирное признание и славу.

Признанный почетным гражданином родного Теннинга (1897) и Киля (1903), президент основанного им самим Германского хирургического общества, получивший к тому же право именоваться почетной титулатурой «Его Превосходительство», Эсмарх скончался на 86-м году жизни от осложнений на легкие после гриппа.

Наркозная маска Эсмарха

ЭСМАРХ ПОД РУКОВОДСТВОМ СВОЕГО УЧИТЕЛЯ ЛАНГЕНБЕКА БЛЕСТЯЩЕ ПРОВОДИЛ ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ НОСА, ПО УСТРАНЕНИЮ РАСЩЕЛИНЫ НЁБА И ДРУГИЕ ОПЕРАЦИИ НА ЛИЦЕ И В ПОЛОСТИ РТА.

На приёме у стоматолога

Мышка зубик унесла...

С того момента как у ребенка появляются молочные зубы, у родителей на тему зубов возникает множество вопросов. На самые распространенные из них отвечает стоматолог, врач высшей категории И. В. Семенова.

— В каком возрасте у ребенка начинают выпадать молочные зубы?

— Этот процесс обычно растягивается на 6-8 лет. Первый молочный зуб выпадает в 5-6 лет. Не стоит паниковать, если и в 6 лет у вашего малыша не выпал ни один молочный зуб. Все зависит от генетики, экологии, питания, индивидуального развития. Не страшно, если первые зубы выпадут позже 7 лет. Наоборот, насторожиться стоит, когда молочные зубы выпадают гораздо раньше этого возраста. Тогда нужно обратиться к педиатру и стоматологу.

— В каком порядке должны выпадать зубы?

— Обычно первыми выпадают центральные нижние резцы, потом верхние центральные резцы. Спустя какое-то время выпадают боковые резцы — верхние и нижние. Верхние моляры начинают выпадать в возрасте от 8 до 10 лет, в 9-11 лет — верхние и нижние клыки, в 11-13 лет — нижние большие моляры и верхние большие. Опять же, не стоит обращать внимание на порядок, указанный здесь. Все это индивидуально. У некоторых детей в первую очередь выпадают клыки, а потом только центральные резцы.

— Ребенку больно, когда выпадают молочные зубы?

— Никаких болезненных ощущений дети не испытывают. Ведь вначале «рассасывается» корень молочного зуба. Когда зубу не за что держаться в десне, он начинает расшатываться и выпадает. Там, где выпал молочный зуб, в скором времени вырастет постоянный.

— Можно ли самому расшатывать молочные зубы и пытаться их вырвать?

— Делать это не рекомендуется. Во время выпадения молочных зубов десны открыты, и ребенок может занести в рот инфекцию. И ранку после выпадения молочного зуба ребенок не должен трогать руками.

— Что делать, если постоянный зуб начинает расти за молочным?

— Когда под молочным зубом уже прорезался постоянный, он может расти криво и вовсе поворачиваться в сторону. В этом случае необходимо удалить мешающий молочный зуб, чтобы избежать проблем с новым. Может быть и обратная ситуация — молочный зуб выпал, но на его месте в течение длительного времени не появляется постоянный. В этом случае необходимо посетить ортодонта. Он, скорее всего, назначит рентгенодиагностику, чтобы понять, есть ли в челюсти зачатки постоянных зубов. Иногда они не закладываются, и тогда необходимо решать вопрос о протезировании, чтобы во рту не оставалось пустого места.

— Молочных зубов 20. Когда вырастают остальные?

— Самые первые постоянные зубы появляются зачастую за несколько месяцев до выпадения первого молочного зуба в 6-7 лет — это первые моляры (шестые зубы, или «шестерки»). Они появляются позади второго молочного моляра. К ним стоит относиться с особым вниманием. Именно «шестерки» кариес поражает чаще всего. Ведь малыши не совсем тщательно очищают их, а эмаль в только прорезавшихся зубах слабая и остается такой в течение нескольких лет. Поэтому бактерии могут быстро разрушить ее и привести к кариесу.

Такая процедура, как герметизация фиссур, предотвращает возникновение кариеса. Доктор смазывает жевательную поверхность зубов специальной пастой, которая застывает и «запечатывает» зуб, как только полностью прорежутся первые моляры. Вторые моляры (седьмые зубы) также сразу вырастают постоянными. Ждать их надо в 11-13 лет. Третьи — в 16.

ПОСЛЕ ТОГО КАК САМКИ ПИНГВИНОВ СНЕСУТ ЯЙЦО, ОНИ ОТДАЮТ ЕГО ОТЦАМ. ТЕ ВЫСИЖИВАЮТ ПОТОМСТВО 2 МЕСЯЦА, ОБХОДЯСЬ БЕЗ ЕДЫ.

Про мам

Звери как люди

На приёме у хирурга

Дочке удалили кисту Беккера

Моей доченьке 4 года. Недавно ей в подколенной ямке удалили кисту Беккера. Но лечения не назначили. Отчего появляются такие кисты и не будет ли в будущем у дочки воспаления на месте удаленной кисты?

Ольга Ермолаева, Тульская обл.

Киста Беккера — доброкачественное образование, которое располагается чаще всего в подколенной ямке и может увеличиваться в размерах. Такая киста бывает врожденной, но иногда и приобретенной, например, после травмы коленного сустава. При небольших размерах киста не доставляет никаких беспокойств, за исключением небольшого косметического дефекта. Если киста начинает быстро расти, в подколенной ямке становится заметным выпячивание округлой формы, мягкое на ощупь. На функции коленного сустава оно не влияет.

В большинстве случаев кисту Беккера просто постоянно наблюдают. Надо избегать физических нагрузок, связанных с коленным суставом. Если киста начинает доставлять неудобства или увеличиваться в размерах, делают операцию: удаляют все ее оболочки. Это основа профилактики повторного появления образования. После операции делают перевязки с растворами антисептиков. После того как послеоперационный рубец окрепнет, можно возвращаться к обычному образу жизни.

О. Н. Боров, детский хирург

Как там, в Японии?

■ В ШКОЛАХ ЯПОНИИ ДЕТИ ПИШУТ НЕ РУЧКАМИ, А КАРАНДАШАМИ.

■ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК ИМЕЕТ СВОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ НОМЕР.

■ УЧЕБНЫЙ ГОД В ЭТОЙ СТРАНЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЦВЕТЕНИЯ САКУРЫ.

■ ДВОЕЧНИКОВ В ЯПОНСКИХ ШКОЛАХ НЕ БЫВАЕТ.

■ КАЖДАЯ ШКОЛА ИМЕЕТ СОБСТВЕННОГО ДИЕТОЛОГА.

Советы педиатра

Намотай на ус

Когда школу лучше прогулять

При первых признаках болезни вызывать врача, позволить ребенку отлежаться дома или отправить в школу, чтобы не отстал от одноклассников слишком сильно? Эта памятка поможет родителям понять, когда школу лучше прогулять.

ТЕМПЕРАТУРА ВЫШЕ 37°С

Если в сезон простуды и гриппа у ребенка поднимается температура, начинается ломота в теле, школьника не нужно тащить на уроки. Даже если других симптомов болезни нет, это значит, что вирусы проникли в организм. Повышение температуры могут вызвать и сами вирусы, и иммунные клетки, которые с ними таким образом борются — пытаются «сварить» супостата. Поэтому, кстати, врачи не рекомендуют сбивать температуру ниже 38-38,5°С. Нужно дать шанс иммунной системе победить вирус самостоятельно.

ПОЯВИЛАСЬ СЫПЬ

Самая разнообразная сыпь является симптомом большинства детских инфекций. А также проявлением аллергии, дерматита. Заразна ли болезнь, которая проявляется сыпью, сразу не скажешь. Поэтому в школу (или детский сад) идти с ней нельзя. Нужно сначала обратиться к врачу и узнать причину появления сыпи.

БОЛЬ В ЖИВОТЕ

Это может быть симптомом аппендицита, проблем с поджелудочной, желудком, печенью, кишечником. Все это опасные состояния, которые не пройдут сами по себе. Поэтому с детьми должно работать железобетонное правило: болит живот — это всегда повод обратиться к врачу! Доктор должен определить, какой именно орган вызывает боль и что с этим делать.

Особенно опасны состояния, когда боль в животе сопровождается рвотой, высокой температурой, изменениями стула. В этом случае вообще лучше не вызывать доктора на дом, а отвезти ребенка в больницу — чем скорее его осмотрят, тем меньше шансов запустить болезнь.

БЕРЕГИТЕСЬ ОСЛОЖНЕНИЙ

Иммунная система ребенка еще не до конца сформирована. Простуду «на ногах» дети переносят гораздо тяжелее, чем взрослые. Когда отпускаете больного ребенка в школу, будьте готовы к тому, что могут появиться осложнения. Если простуду не лечить правильно, она может перейти в бронхит, ангину и даже воспаление легких.

Г. А. Морозова, педиатр, врач высшей категории

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРИШЕЛ ДОМОЙ С МОКРЫМИ ХОЛОДНЫМИ НОГАМИ, ПУСТЬ СРАЗУ СНИМЕТ ОБУВЬ И ОПУСТИТ НОГИ В ТЕПЛУЮ ВОДУ (38-40°С) НА 10 МИНУТ. МОЖНО ДОБАВИТЬ В ВОДУ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ ГОРЧИЧНОГО ПОРОШКА.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ВРАЧИ СКАЗАЛИ, ЧТО РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ОДИН — СЛЕПОТА

Моей маме 58 лет, ей поставили диагноз глаукома левого глаза. Началось все год назад, но к врачу мама обратилась только через семь месяцев. И вот последние два месяца болезнь сильно прогрессировала. В результате зрительный нерв вроде как атрофировался. Осталось только светоощущение. Теперь та же проблема с правым глазом. Окулист выписал капли, но давление пока снижается незначительно. У мамы депрессия, говорит, что слепой жить не станет — лучше отравиться. Врачи сказали, что можно только замедлить потерю зрения, но результат будет один — слепота. Очень переживаю за маму. Действительно ли глаукома так опасна? Неужели совсем не лечится? Или все зависит от конкретного случая? С нетерпением буду ждать откликов от читателей «Айболита».

Виктория, Амурская обл.

ПОЯВИЛСЯ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ СТРАХ СМЕРТИ

Около года назад с моим здоровьем что-то произошло. Сидела в очереди в поликлинике и внезапно почувствовала внутри какой-то жар, заболела голова, появился страх. С тех пор все это периодически возникает. А недавно появился очень сильный страх смерти. Какие только картины не прокручивались в голове! Не могла смотреть телевизор, если там показывали что-то плохое. Не могла слышать о своем дне рождения (думала: а вдруг не доживу?!). Начала часто болеть голова, повышается давление, появляется тахикардия.

Районный психиатр сказал, что депрессии нет, это невротическое состояние. Выписал «Лирику», но пить ее я не стала (начиталась отзывов). Еще у меня остеохондроз, думаю, шейный. Кроме головы, болит шея, отдает под левую лопатку, в левую руку. Да и спина вся болит. Уже год пью «Афобазол» и «Конкор». Иногда все бывает нормально. Недавно еще появился дискомфорт в области желудка: будто что-то давит, постоянно хочется глубоко вдохнуть. Причина моего состояния, думаю, в том, что живу вместе с сестрой, а у нее маленький ребенок. Дома постоянные стычки, обстановка нервная. А мне ведь даже и 40 лет нет! Еще ругаю себя за лишний вес. Но вкусная еда для меня сейчас — единственное удовольствие. Разъехаться с сестрой нет финансовой возможности, так что приходится терпеть и болеть. Очень буду ждать ответов от читателей. Надеюсь на советы тех, у кого были такие же симптомы и кто сумел справиться с ними.

Вера, Алтайский край

У МУЖА ОБНАРУЖИЛИ ПОЛИП

Находится он в верхнем отделе прямой кишки. Началось с того, что муж увидел кровь в кале, когда ходил в туалет. Сделали колоноскопию, и она выявила полип. Взяли анализ и на гистологию, но результатов пока нет. Слышала, что в таких случаях удаляют половину толстого кишечника. А кишку выводят сбоку, совсем в другом месте, и присоединяют калоприемник. Каково это? Если это на самом деле полип, а не онкология, то какая операция ждет моего мужа? Надеюсь на отклики читателей. С нетерпением буду ждать ваших историй, чтобы знать, к чему надо быть готовой.

В. П. Ступина, Московская обл.

Сделали операцию по поводу грыжи, но боль не проходит...

Мужа беспокоили сильные боли в пояснице, иногда они отдавали в ногу. Ни таблетки, ни уколы, ни мануальная терапия облегчения не принесли. После обследования супругу поставили диагноз межпозвоночная грыжа. Предложили операцию, но он решил не спешить, останавливал страх остаться инвалидом. Весной переохладился, простыл, и это отразилось на позвоночнике. Боли стали сильнее, муж не мог добраться даже до туалета... Поэтому согласился на операцию. Прошел уже год, но до сих пор беспокоит боль в бедре, от ягодицы до колена. Врач успокаивает, говорит, что нерв был долго зажат и произошел отек, который постепенно спадет. Но супруг даже домашними делами заниматься не может — больно. Во всем себя ограничивает. Кто перенес подобное, подскажите, что нам делать?

Арина, Белгородская обл.

НУЖНО ЛИ ВООБЩЕ ПОДРЕЗАТЬ УЗДЕЧКУ?

Моей дочери пять с половиной лет. Стоматолог сказал, что у нее короткая уздечка над верхними зубами и, если ее не подрезать, постоянные зубы вырастут, выступая вперед. Другой врач сказал, что подрезать нужно после того, как вырастут постоянные зубы. Но сейчас нужно подрезать уздечку под языком, она якобы тоже короткая и будет тянуть челюсть назад. Посоветуйте, пожалуйста, нужно ли вообще что-то подрезать и когда? Речь у ребенка чистая, выговаривает все звуки. Два средних нижних резца уже сменились на постоянные, верхние четыре уже полгода шатаются. Заранее благодарна за отклики.

Евгения, Крым

УДАРИЛАСЬ КОПЧИКОМ ОБ УГОЛ СТОЛА

Я вешала занавески и упала с подоконника, ударилась копчиком об угол стола, боль была невыносимая. Еле дошла до невролога. Врач пощупал, сказал, что заживать будет долго. Но на рентген не отправил. Назначил обезболивающие уколы и физиопроцедуры (электрофорез с мазью к копчику). Посоветовал подкладывать маленькую подушечку, чтобы не так больно было сидеть. Прошло 3 месяца, а боль не проходит. Что делать?

В. Белая, Красноярский край

НЕ ИДЁТ МОЧА — И ВСЁ!

Беспокоит меня очень деликатная проблема. Когда хожу в туалет по-маленькому, получается только немного пописать, полностью не могу. Болей никаких нет. Просто не идет моча — и все. Что делать? Что это может быть? Подскажите, кто сталкивался с таким.

Виктор, письмо с сайта

Тяжёлый случай — *Обсудим?*

Муж ненавидит ✚ Всё вокруг

МНЕ УЖЕ СОРОК С ХВОСТИКОМ, СЫНУ ДВАДЦАТЬ. ЕСТЬ МУЖ. ТОЧНЕЕ, БЫЛ. О НЕМ И ПОЙДЕТ РЕЧЬ.

Познакомились мы, когда мне было 19, ему 25. Поженились, родился сын — единственный, потому что муж больше детей не хотел. В первое время все было прекрасно, потом начали поругиваться. Дальше — больше. Но все списывала на притирку. Притирались лет пять, хоте теперь понимаю, что так не должно быть.

Потом все закрутилось, завертелось, в общем, не до ругани было. Купили квартиру, частично на деньги, которые достались мне по наследству. Работали без продыху, добились всего, чего хотели. Я за это время сделала неплохую карьеру. Жили работой, я занималась сыном. А муж... Даже не знаю, что сказать, в общем, жили вместе — и все. В основном это можно назвать войной с небольшими перемириями.

Что могу сказать о нем? Жестокий человек, который ненавидит животных и людей. Мимо собак и кошек не может пройти спокойно, пинает. Всех считает быдлом. Женщины для него — животные. Так и говорит, но только мне. На людях — душка. Хотя окружающие со временем поняли, что он на самом деле из себя представляет. Одним словом, нарцисс. Теперь я это понимаю, а раньше искала ему оправдания и себя считала во всем виноватой. Есть ли в муже что-то хорошее? Изредка милый, добрый и умный. Зарабатывал хорошо.

Теперь обо мне. Была обычной жизнерадостной девочкой, которая хотела иметь семью, любила мужа и мечтала прожить с ним всю жизнь. Сейчас зрелая женщина со сломанной психикой, истеричка, могу заплакать от любой мелочи. Радует и утешает только сын и работа. По мнению мужа, я — неласковая кошка, которая не умеет тереться о ногу хозяина, когда он злой. Не умеет спать на коврике, когда он скажет... В общем, в его понятии я не женщина. Да, еще у меня очень завышена самооценка.

Я всегда считала, что мы жили как все. Мне говорили, мол, цени и люби мужа, такие на дороге не валяются. Просто до поры до времени никто не знал, какой он на самом деле. Стали понимать только тогда, когда начала приходить на работу с синяками. Я терпела. Наверное, ждала, что все поменяется. Но, если честно, стала тряпкой. Дошло до того, что по любому крику мужа бежала выполнять его желания. Он мог позвонить, когда я была на работе, наорать и приказать приехать домой, чтобы найти его потерявшийся носовой платок. Якобы это я его куда-то дела. Срывалась и летела домой.

Несколько месяцев назад муж ушел. Резко, не к кому-то — точно знаю, что никого у него нет. Причиной стало не то мясо. Он сказал купить одно, а я купила другое. Запустил в меня этим куском, я ответила тем же. Муж сначала удивленно уставился, а потом толкнул так, что я влетела в стену. Покидал свои тряпки в сумку и ушел. Три дня я лежала пластом. Еще месяц приходила в себя. Даже плохо помню то время, настолько была не в себе.

С мужем иногда общались, ругались. Постепенно стала воскресать, смирилась, что его нет и не будет. Даже дышать стало легче. А недавно муж вернулся, но не ко мне. Просто лежал в дневном стационаре, и ему было удобно туда ходить из нашей квартиры (стационар находится напротив дома). Жил три недели. Это был ад! Необъяснимая агрессия, презрительное выражение на лице. Он ненавидел весь мир — меня, сына, кружку с горячим чаем. Перед уходом опять унижал.

Сейчас я нахожусь в какой-то прострации. Что делать? Как жить? Единственное, что знаю точно, — с ним больше не буду. Хочу продать квартиру, поделить деньги и забыть его как страшный сон. Но муж категорически против продажи. Я как в клетке, даже снять жилье не могу. Выплачиваю кредит, который мы брали на ремонт. Муж ни копейки на него не дает. А еще и сын переезжает к любимой девушке, с которой дружит уже два года. Не могу и не хочу заставлять его жить со мной. Так что остаюсь совсем одна. Понимаю, что сама во многом виновата, но что сделано, то сделано. Посоветуйте, милые женщины, как родиться заново? Или хотя бы начать жить? Сейчас я просто существую — настолько измотана.

Александра, письмо с сайта

Кто приютит?

Прошу отозваться добропорядочных людей, которые могут приютить или сдать по умеренной цене домик или комнату. Мне 75 лет, пенсия 11 тысяч рублей. Или, может, где-то есть добропорядочный, уравновешенный дедушка? Окружу его теплом и заботой, желательно без интима. Много пережила, детей нет. Я порядочная, не курю, не пью, веду здоровый образ жизни.

Галина, Ростов-на-Дону, тел. 8-909-436-19-92

***

Мне 62 года. Осталась без жилья, хотя есть и дети, и внуки. Мешаем мы им теперь. А как трудно было их растить! Я не пью, не курю, чистоплотная. Здоровье соответствует возрасту, но часто подводит спина. Прошу откликнуться людей, которым плохо, не с кем словом перемолвиться. Может, где-нибудь инвалид один живет? Сейчас живу у чужих людей. Одна в доме без света и газа, вода – в колонке на другой улице. Впереди зима, не знаю, как ее пережить. Откликнитесь, пожалуйста, на мое письмо!

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-988-676-43-91

Спешим помочь

НАДО СДАТЬ БАКПОСЕВ И ВЫЛЕЧИТЬ ТО, ЧТО ОН ПОКАЖЕТ

Для автора письма «От лечения стало только хуже» из Липецкой обл., у которой папилломавирус и уреаплазма («Айболит» №22 за 2018 г.).

Не переживайте, не все так плохо. Мой совет из собственного опыта. Тоже были уреаплазма и вирус папилломы человека (только не знаю какой). Тоже лечилась антибиотиками — два курса подряд, но улучшений не было. Пока сама не поняла, что надо делать, — сдать бакпосев и вылечить то, что он покажет. В моем случае это была молочница. Вылечила ее — и неприятные симптомы исчезли. Уреаплазма, микоплазма, папилломавирус, герпес антибиотиками вы не убьете, только хуже сделаете. Обычно все это появляется, когда флора нарушена. У меня, если все в порядке, анализы никакую гадость не показывают — все находится в латентном состоянии. Как только в организме происходит какой-нибудь сбой — сразу появляется молочница, а на ее фоне и вирус папилломы человека. Вот так и живу. Так что не отчаивайтесь и удачи в лечении!

Марина, Саратовская обл.

Хорошо действует на поджелудочную железу при панкреатите семидневный настой чайного гриба. Его пьют по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения — месяц.

СЕЙЧАС У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ, ВЫСЫПАЮСЬ, ПОПРАВИЛСЯ НА 7 КГ

Для В. И. Сурковой из Ставропольского края, автора письма «Болит шея от уха до ключицы» («Айболит» № 21 за 2018 г.).

Я мучился так же, как и вы. Тяжело было ходить по лестнице, поднимался, превозмогая боль и стиснув зубы. Болели колени, шея, спина. Плохо спал, ворочался с боку на бок. Из-за постоянных недосыпаний похудел. Но сейчас чувствую себя хорошо, ничего не болит, высыпаюсь, поправился на 7 килограммов. Рекомендую вам обратиться в областной диагностический центр Ростова-на-Дону, в котором сам пролечился в этом году. За месяц меня поставили на ноги. В центре я сдал все анализы, прошел обследование. Ко всему прочему у меня обнаружили полип в кишечнике. Мой лечащий доктор — Скворцова Елена Александровна — очень внимательная женщина, подобрала индивидуальное лечение. Посоветовала сходить в ортопедический салон за правильной обувью. Оказывается, это очень важно для суставов. В центре услуги платные, но цены приемлемые. Здоровья вам!

Н. И. Потапов, Ростовская обл.

ЧЕМ БЫСТРЕЕ НАЙДЁТЕ БАБУШКУ, ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ ВСЕХ ВАС

Для Евгении из Тамбовской обл., автора письма «Мама считает, что отец сам провоцирует приступы» («Айболит» №13 за 2018 г.).

Все, что происходит с вашим папой, — это порча. Не смейтесь и не сомневайтесь. Все симптомы, которые у него, были и у меня. Тогда мне было 19 лет. Я задыхалась, и скорая увозила, и анализы сдавала. В то время я работала поваром. Так вот, день проходил нормально, а когда наступал вечер, начинала задыхаться. Ваша мама не права в том, что в приступах считает виновным отца. От него это не зависит. Лучше поддержите папу, и чем быстрее найдете бабушку, которая поможет, тем лучше для всех вас. А тем временем приглядитесь к окружающим — соседям, родственникам, друзьям... После общения с кем отец заболел? Поищите в квартире иголки или какой-нибудь мусор, только руками не трогайте. Желаю вам скорейшего разрешения проблемы!

В. Ф. Строганова, п. Новониколаевский, Саратовская обл.

Я сама всё испортила: при такой проблеме ни в коем случае нельзя застывать

Для Алины Н. из Астрахани, автора письма «В туалет бегаю до 25 раз в день. Раньше ночью не вставала» («Айболит» №21 за 2018 г.).

Меня эта проблема мучает давно. Началось все из-за страшных циститов с кровью. Но даже в то время у меня не было таких позывов в туалет. Потом, после двух лет кошмара с туалетом и прокладками, наступила ремиссия. Я забеременела, родила ребенка. Не знаю, что случилось, может, мозг переключился на малыша или гормоны повлияли... В общем, забыла об этой проблеме. Помню, стою в магазине и понимаю, что вот в этот момент со мной обычно должно происходить что-то страшное — паника, жар, мысли о туалете, позывы... А нет, тишина! И не могу понять, куда все исчезло? Появились радость жизни, хорошее настроение...

А потом сильно простыла, и хватило месяца, чтобы все снова началось. Стою в лифте в синих джинсах, без прокладки, и понимаю, что в голове начинает происходить что-то страшное. Началась паника, не знала, куда бежать — лифт-то закрыт. В общем, кошмар вернулся. Слезы, истерики по этому поводу, опять прокладки... Я сама все испортила: ни в коем случае нельзя застывать. И еще вот какой вывод сделала — все проблемы в голове. Ни одни лекарства не помогут, только ты сам. И надо верить в чудо! Ведь однажды оно со мной произошло!

Надежда, Орловская обл.

На ночь нужно привязать к ступням кожуру лимона с оливковым маслом

Для А. Н. Хаджиевой из Нальчика, автора письма «Не получалось застегнуть пуговицы, расчесаться, держать ручку. Ноги ходили как хотели, все время натыкалась на стены» («Айболит» №21 за 2018 г.).

Я заболела нейропатией два года назад. Мучилась долго. От лечения толку не было. Как-то в больнице разговорилась с одной женщиной, и та посоветовала полечиться горячим песком. Каждый день нужно ходить босиком по теплому песку. Благо, было лето, плюс живу я на побережье, поэтому сразу начала лечение. Было трудно, но я решила не сдаваться. Ноги после таких прогулок горят, и тепло распространяется по всему телу. Я, когда возвращалась домой, обязательно мыла ноги горячей водой, протирала водкой и надевала шерстяные носки.

Есть в моей копилке еще несколько советов.

* Компрессы из козьего молока. Марлю нужно хорошенько смочить в молоке и приложить на пару минут к месту с пораженным нервом. И так несколько раз в день.

* На ночь можно привязывать к ступням кожуру очищенного лимона, на которую нужно капнуть несколько капель оливкового масла.

* Можно попробовать полечиться настойкой розмарина. Для ее приготовления листочки розмарина заливают водкой так, чтобы она покрыла их. Настаивают три недели в темном месте, периодически встряхивая. Затем настойку процеживают и втирают в стопы.

И. Демченко, Краснодарский край

При невралгии

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЧИСТОТЕЛА, 1 ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЛИСТ АЛОЭ И 1 КРАСНЫЙ ГОРЬКИЙ ПЕРЕЦ 0,5 Л ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ. НАТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

■ НАСТАИВАЙТЕ 50 Г КОРНЯ РОДИОЛЫ РОЗОВОЙ 2 НЕДЕЛИ В 0,5 Л СПИРТА (40%). ПРИНИМАЙТЕ ПО 20-30 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 НЕДЕЛЬ.

■ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ МОЛОТОГО ИМБИРНОГО КОРНЯ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ НЕДЕЛЮ.

Не быстро, болезненно, но за месяц справилась с рожей. А люди годами не могут от неё избавиться...

Для И. Епифанцевой из Омска, автора письма «Врачи сказали, что рожу лечат только бабки заговорами» («Айболит» №20 за 2018 г.).

Смажьте больные ноги до колена мазью Вишневского, оберните и держите компресс сутки. Если есть рана, промойте, прежде чем делать компресс. Мне такие обертывания очень помогли. Еще в течение месяца принимала обезболивающее «Нурофен», хотя доктор прописал «Найз». Я обратилась к инфекционисту. У них стандартное лечение рожистого воспаления с трофической язвой: внутривенно капельно и струйно ибупрофен и «Трентал». Мне сделали 12 капельниц и при выписке один укол «Бициллин-5» внутримышечно. Через месяц — еще один укол, потом еще один — всего три укола. Местно рекомендовали делать обертывания с водным раствором хлоргексидина (советуют не марлей, а ветошью), а на рану накладывать мазь «Левомеколь»).

Через месяц страха и ошибок эта зараза наконец начала сдаваться. Ошибка была в том, что я решила ускорить процесс заживления и купила «Пантенол» (аэрозоль) и «Олазоль» с облепихой. Может, язве и полегчало, но рожа на такое лечение среагировала протестом и стала не красной, а бурой. Не ожидала, что хлоргексидин и «Левомеколь» — это такое чудо. Не быстро, болезненно, но за месяц справилась с болячкой. Люди годами не могут от нее избавиться. После больницы еще неделю пила «Трентал» (с молоком после еды) параллельно с «Омезом».

Е. Демченко, Казахстан

Ножки у бабушки просто загляденье!

Для Ольги из Пензенской обл., автора письма «Боюсь удалять эти косточки. Слышала, что потом придется полгода ходить на костылях» («Айболит» №22 за 2018 г.).

Такую операцию на больших пальцах не так давно сделали моей бабушке. С ногами у нее проблемы были давно. Обувь она носила почти всегда похожую на ортопедическую. Но поначалу бабушке это не особенно мешало. Когда шишки стали заметны, на помощь пришли специальные накладки. Пользовалась она ими регулярно, но ситуация не улучшалась. Болезнь прогрессировала, и шишки уже стали видны даже через обувь. Бабушке стало больно ходить.

Знакомая, которая тоже страдала от шишек, рассказала бабуле, что удалила их и теперь горя не знает. Мы, конечно, сомневались, но все-таки решились. Бабушка обратилась в ту же клинику, в которой делали операцию ее подруге. Сдала анализы, сделала рентген. Оказалось, что у нее деформация III степени. Операция проходила под эпидуральным наркозом. Его бабушка перенесла хорошо. После ее определили в палату на несколько дней. Болей в ногах почти не было. Потом бабушку выписали, и она уже дома пыталась начать ходить. На перевязки ездила 2 раза в неделю. Через 4 недели бабуля полностью отошла от операции. Ножки стали как новенькие.

Сама могу сказать, что на вид — это небо и земля. Ноги ровненькие и никаких шишек. Бабушка не жалуется на боль, стала более активной. Выбросила всю старую обувь (деформированную по бокам) и купила обычную, но без каблуков.

Елена Семеновна, Краснодарский край

Сам себе доктор

Сельдерей насытит организм йодом

Взбейте в блендере до образования пенки 50 мл сока сельдерея, 100 мл молока, 1 свежий яичный желток и сразу выпейте. **Важно!** Содержание сельдерея в напитке не должно превышать 100 мл.

Едим сырую тыкву и лечим почки

При хроническом пиелонефрите диетологи рекомендуют есть сырую мякоть тыквы (по 500 г 2 раза в день) или пить тыквенный сок по 1/2 стакана в день. Также неплохо действуют яблоки (съедайте несколько сладких яблок в день), виноград и дыня — они промывают почки и улучшают обменные процессы в организме.

ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ ВСЕГДА НАЧИНАЮТСЯ СО СЛОВ «ДОБРЫЙ ВЕЧЕР!», А ПОТОМ НАЧИНАЕТСЯ РАССКАЗ, ПОЧЕМУ ЭТО НЕ ТАК.

Стали хуже слышать?

Чтобы восстановить слух и снять боль в ушах, сверху в репчатой луковице вырежьте ножом углубление в виде кубика, расширяя его внутрь. Насыпьте 1 чайн. ложку тмина и закройте отверстие вырезанным кусочком. Запекайте в духовке в течение получаса и, пока луковица не остыла, выжмите сок. Храните его в холодильнике, а перед каждым применением разогревайте до теплого состояния. Закапывайте его в каждое ухо по 3-4 капли теплым. Затем заткните уши ваткой. Процедуру делайте 2 раза в день до полного излечения. Для профилактики можно лечиться так каждые 3 месяца 7-дневным курсом. Полезно также пить чай с тмином и медом.

Полезные рецепты при подагре

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Стакан промытого риса, луковица, панировка (сухари, кукурузная мука), растительное масло для жарки. Рис отварите до готовности, лучше, если это будет каша-размазня. Луковицу измельчите и обжарьте на растительном масле. С риса слейте воду, добавьте лук. Сформуйте котлеты, обваляйте в панировке и обжарьте.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГОВЯДИНОЙ

1 кг картофеля, 500 г нежирной говядины, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 2 луковицы, соль, специи, лавровый лист, душистый перец.

Отварите по отдельности картофель и говядину с лавровым листом, душистым перцем, морковкой и луком. Готовый картофель разомните в пюре, добавьте масло, яйцо и муку. На сковороде обжарьте нашинкованную луковицу. Мясо пропустите через мясорубку и соедините с луком. Добавьте специи и соль по вкусу. В форму выложите половину пюре, сверху — мясо, затем оставшийся картофель. Посыпьте сыром и запекайте в духовке 10-15 минут.

ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ

Отварите до готовности 2 картофелины, кабачок, морковь, зеленый горошек, брюссельскую капусту. Лишнюю воду слейте. Взбейте суп блендером, добавив немного сливок. Подавайте с хлебными сухариками.

Цифры и факты

■ САМЫМ ОГРОМНЫМ БЛЮДОМ СЧИТАЕТСЯ ЖАРЕНЫЙ ВЕРБЛЮД, КОТОРОГО ФАРШИРУЮТ КУРАМИ, ЯЙЦАМИ, РЫБОЙ.

■ В ЯПОНИИ, ЧТОБЫ МЯСО БЫЛО ВКУСНЕЕ, ЖИВОТНЫХ УБИВАЮТ НОЧЬЮ.

■ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАКА, СМАЗЫВАЛИ ВСЕ ТЕЛО ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ.

Советы диетолога

Как питаться, чтобы долго жить

ЭТИ ПРАВИЛА ПОМОГУТ СНИЗИТЬ ВЕС И ДАВЛЕНИЕ, УМЕНЬШИТЬ ОБЪЕМ ТАЛИИ И ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН. А ЗНАЧИТ, В ЦЕЛОМ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ.

1 Жиры вместо легкоусвояемых углеводов. Доказано, что такие углеводы намного вреднее любых жиров. Хотя раньше жиры считались абсолютным злом. Самыми полезными для здоровья по-прежнему остаются полиненасыщенные. Содержатся они в растительных маслах, орехах, рыбе.

2 Откажитесь от вредных перекусов. Часто мы не успеваем поесть и обходимся быстрозавариваемыми кашами или батончиками мюсли. Тем более что их рекламируют как здоровый перекус. На самом деле они мало чем отличаются от белого хлеба и булочек. Старайтесь есть первичные продукты — цельное мясо, птицу и рыбу, а не сделанные из них колбасы, сосиски...

3 Важны пропорции, а не диета. Продукты в нашем рационе должны распределяться так: 1/4 — здоровые белки (мясо, птица, рыба, яйца, творог и другие молочные продукты, бобовые); 1/4 — цельнозерновые продукты; 1/2 — фрукты и овощи. Сложноусвояемые углеводы в рационе на 9% снижают смертность. Они содержатся в овощах, чечевице, цельнозерновых продуктах. Стоит ограничить употребление картофельных чипсов, манки, белого риса и, конечно, белого хлеба — одного из главных источников быстроусвояемых углеводов. Клетчатка помогает сохранить здоровье и активность в пожилом возрасте. Углеводов в рационе не должно быть больше 60%.

4 Использовать не одно масло, а несколько. Каждое из них уникально. Так получите полный состав жирных кислот, необходимых организму. Единственное, от чего нужно отказаться полностью, — это трансжиры. Кроме оливкового «экстра вирджн» используйте красное пальмовое, кунжутное, рапсовое, кукурузное, льняное и соевое.

5 Следите за размером порций. Уменьшите размер тарелки — и будете съедать на 22% меньше. Диаметр тарелки должен быть не больше 20 см.

6 Замените торты и выпечку на темный шоколад, фрукты и орехи. А если хочется сладкого, начните с простого: постарайтесь готовить его дома. Замените белую муку на цельнозерновую и уменьшите порцию сахара в рецепте.

7 Больше специй. Они полезны и заменяют соль. Избыток соли в пище приводит к гипертонии. А используя разные специи — чеснок, смеси пряностей, на 50% можно уменьшить количество потребляемой соли.

Е. П. Меженина, врач-диетолог

Намотай на ус

Добавьте в чай веточку чабреца

В холода организм тратит много энергии. Чтобы не растерять силы, укрепляйте иммунитет.

■ **Приготовьте отвар шиповника.** В нем много витамина С. Когда его достаточно в организме, вырабатываются иммунные клетки. Они борются с микробами. А еще аскорбинка — верный помощник при усталости, которая наваливается в межсезонье.

■ **Заправляйте салаты соком лимона.** Так вы получите дополнительную порцию витамина С. А еще можно нарезать кусочками китайскую айву и добавить ее в чай. Айва кислая, как лимон, и тоже содержит витамин С. А еще дубильные вещества, которые убивают микробов.

■ **Заваривайте чай с чабрецом.** Он содержит эфирные масла и другие вещества, которые обладают противовоспалительным эффектом. А значит, помогут не разболеться. Добавляйте в горячую заварку веточку свежей травы или щепотку сушеной.

Витаминный салат защитит от простуды

Чтобы не болеть простудой и гриппом, стараюсь чаще готовить этот вкусный салат, который защищает от любой инфекции. Очищаю 2 луковицы, 3-4 крупные картофелины и 2 зубчика чеснока. Лук нарезаю кольцами и слегка обжариваю на растительном масле. Добавляю к нему истолченный чеснок и красный перец. Сырую картошку натираю на терке, выкладываю в дуршлаг, промываю под холодной водой. Затем ставлю дуршлаг в кастрюлю и заливаю картофель кипятком на 10 минут. После этого выкладываю его в миску, добавляю обжаренный лук с чесноком, немного солю. Вкусное лекарство готово!

И. Н. Опричина, Липецкая обл.

Печенье и гастрит

Самое полезное при гастрите — овсяное печенье. Его можно употреблять и при повышенной, и при пониженной кислотности.

ОВСЯНОЕ

Не навредит, если есть его понемногу. Еще лучше такое печенье печь самим. Ведь в магазинную выпечку часто добавляют консерванты и ароматизаторы, которые вредны для желудка. Рецепт простой. Измельчите 2 стакана овсяных хлопьев, смешайте с 200 г разрешенного врачом фруктового желе, 40 г сухофруктов и кокосовой стружкой. Выпекайте 30 минут при 190°С. Овсяное печенье при гастрите надолго сохранит чувство сытости. Большой плюс и в том, что в его составе нет яиц, сахара и масла. Овсяные хлопья мягко обволакивают желудок, защищают его от разъедания кислотой.

С НАЧИНКОЙ

Перед покупкой такого печенья обратите внимание на состав, калорийность и жирность лакомства. Даже в простых по составу печеньях жирные начинки могут вызвать неприятные ощущения в желудке. Поэтому подумайте, стоит ли есть такое в ущерб здоровью. Что касается состава: например, сахар в умеренном количестве при воспаленной слизистой не запрещен. Но в сочетании с большим количеством жира создает дискомфорт.

ГАЛЕТНОЕ

Его готовят из смеси муки и воды. Оно диетическое, низкокалорийное, не аллергенное. У него приятный вкус. Такой продукт хорош при любой диете.

С ШОКОЛАДОМ

При гастрите шоколад запрещен, а значит, печенье с ним не рекомендуется. Из-за жирности продукт усваивается тяжело, слизистая раздражается. Дело усложняется и тем, что в печенье кладут ароматизаторы, вредные добавки, орехи, изюм. Орехи и изюм запрещены при гастрите. Можно съесть немного такого печенья, но только если оно с темным шоколадом. Печенье с молочным и белым шоколадом есть нельзя.

СО СГУЩЕНКОЙ

Настоящее сгущенное молоко состоит из полезного кальция и молочного белка, не содержит красителей и усилителей вкуса. Печенье с натуральной и не вареной сгущенкой у больного гастритом не вызывает неприятных ощущений. Но не забывайте о калорийности.

С СУХОФРУКТАМИ

Сухофрукты в чистом виде из-за грубой оболочки противопоказаны больным гастритом (это не касается компотов), так как долго перерабатываются желудком. При гастрите запрещено печенье с черносливом, курагой, изюмом, инжиром.

С ВАРЕНЬЕМ

Варенье влияет на кислотность, поэтому употреблять его нужно с осторожностью. При пониженной кислотности разрешается съесть немного печенья с кислым вареньем. Это стимулирует выработку желудочного сока. При высокой кислотности эта сладость запрещена.

МЕДОВОЕ

Полезно больным и с повышенным показателем кислотности, и с пониженным. Мед успокаивает нервы, заживляет язвы и воспаления. Если съесть мед перед едой, это усилит выработку желудочного сока. Медовое печенье можно есть в умеренных количествах.

Избежать проблем с сердцем помогут вкусные снадобья

Раз в год готовлю лечебную смесь. Пропускаю через мясорубку 200 г инжира, 300 г лимонов (с кожурой, но без косточек) и 400 г хурмы. Перемешиваю с 250 г гречишного меда и 50 мл водки. Храню в холодильнике. Принимаю по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, пока смесь не закончится.

Еще одно снадобье — орехово-фруктовое лакомство. Оно насыщает организм витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормальной работы сердца. Это паста Амосова. Беру по 500 г изюма, кураги, инжира, чернослива без косточек, меда, 2 стакана грецких орехов, 1 лимон с кожурой. Сухофрукты на ночь замачиваю в кипяченой воде. Утром сливаю жидкость, плоды еще раз промываю под проточной водой и высушиваю на кухонном полотенце. Пропускаю через мясорубку вместе с лимоном. Ядра грецких орехов мелко рублю ножом. В чашу выкладываю сухофрукты с лимоном, добавляю орехи и мед. Перемешиваю и храню пасту в плотно закрытой стеклянной банке в холодильнике. Употребляю натощак по 1 ст. ложке 2 раза в день. Делаю так, пока лекарство не закончится. В год провожу 2 курса — весной и осенью.

И. Виноградова, Орловская обл.

Для щитовидки полезна свёкла

Британские ученые установили, что свекла улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Это объясняется тем, что в ней содержится большое количество натрия и кальция, которые полностью растворяются в крови. Свекольный сок — отличное средство, снижающее повышенный тонус кровеносных сосудов. И еще исследователям стало известно, что регулярное потребление свеклы улучшает память при атеросклерозе.

Свекла также содержит йод и считается одним из лучших овощей, которые не допускают развития заболеваний щитовидной железы. Для профилактики нарушения работы кроветворных органов рекомендуется пить по 1/2 стакана сока свеклы 3-4 раза в сутки. Кроме того, употреблять свеклу в пищу в сыром или в вареном виде не реже одного раза в 2 дня.

Для тех, у кого диабет

Съел айву — и сахар в норме

ЭТО ОДИН ИЗ НЕМНОГИХ ФРУКТОВ, КОТОРЫЙ ПРИ ПОВЫШЕННОМ САХАРЕ НЕ ТОЛЬКО НЕ ВРЕДЕН, НО ДАЖЕ ПОЛЕЗЕН.

У этого фрукта низкий гликемический индекс, и он содержит минимальное количество сахара. Поэтому айву можно даже не учитывать при расчете потребляемых углеводов. Она отлично регулируют уровень глюкозы, помогает привести ее в норму при диабете II типа. Эффект ощутим уже через 1-2 недели употребления в пищу айвы. Даже при инсулинозависимом диабете улучшается всасывание сахаров, что помогает снизить дозу инсулина.

В айве есть витамины группы В, А, С, Е, РР, клетчатка, пектин, фруктовые кислоты и минеральные соединения. По количеству клетчатки у этого фрукта нет аналогов. А ведь именно клетчатка при диабете не дает организму молниеносно усваивать глюкозу и доставлять ее в кровь. Еще айва снимает воспаления, является природным антисептиком, мочегонным и обезболивающим средством, останавливает кровотечение. Употребляя айву, можно уменьшить аппетит (что способствует похудению), повысить иммунитет и укрепить весь организм, нормализовать работу кишечника, вывести токсины.

Химический состав айвы не меняется после термической обработки. Ее можно сушить, готовить варенье, компот, мармелад — вся польза сохранится. Но лучше есть фрукт свежим или запеченным с небольшим количеством меда (из-за сахара, который используется в заготовках). Либо готовить вообще без сахара или на сахарозаменителе. В день можно съедать 1 плод.

Салат с айвой

АЙВУ, МОРКОВЬ, КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ. ЗАПРАВЬТЕ СОКОМ ЛИМОНА СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ. МОРКОВЬ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ЯБЛОКАМИ И УБРАТЬ СМЕТАНУ.

Знаете ли вы, что...

● Мед, шиповник, малиновое варенье, цитрусовые повышают чувствительность к холоду. Если употребить их с утра, даже небольшой морозец будет пробирать до костей. Поэтому лучше заканчивать ими день, когда вы точно знаете, что не будете выходить за порог. Чтобы утром не мерзнуть на улице, ешьте на завтрак овсяную кашу, пшеничный хлеб, вареные яйца, грецкие или лесные орехи, пейте какао.

● Чтобы реже простужаться, постоянно добавляйте в зеленые салаты листья и стебли сельдерея. Они обладают противовоспалительным действием. Более того, в этом растении содержится много жирных эфирных масел, аминокислот, каротин, калий, кальций, фосфор, а еще витамины группы В, С и РР — целая аптека в одном растении.

● Употребление сыра после еды — именно после, а не в начале — заметно улучшает пищеварение. В сыре очень много лечебных веществ: глюконат кальция, жиры, грибки. Не случайно в странах, где сыр едят на десерт, высокая продолжительность жизни людей. Попробуйте этот вкусный способ профилактики желудочно-кишечных заболеваний.

Солёный огурчик

Тоже лекарство

В процессе квашения и засолки в огурцах образуется молочная кислота. Она улучшает работу почек, желудка, кишечника. А еще эта хрустящая закуска снижает холестерин и чистит сосуды.

* При дисбактериозе и хронических запорах в сутки съедайте по 2-3 соленых огурца. Либо пейте рассол до четырех стаканов в день.

* При судорогах и спазмах в ногах пейте огуречный рассол по 3 ст. ложки трижды в день.

* Беспокоят натоптыши и мозоли? Измельчите соленые огурцы до кашицы, приложите к проблемному месту, зафиксируйте повязкой и оставьте на ночь. Полезны и ванночки для ног с теплым рассолом — для лечения отеков, шишек, мозолей и грибка.

* Если высокая температура и нет жаропонижающих средств, поможет соленый огурец. Пластинками из него обложите стопы и ладони, а также положите на виски, лоб, затылок и подмышки. Меняйте огуречные кружки по мере нагревания, через 10-15 минут.

Десерты с ягодами и фруктами

СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ

Для компота: 1/2 стакана красного вина или красного виноградного сока, 50 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 500 г клюквы или любого ягодного ассорти, 1/2 чайн. ложки корицы.

Для суфле: 2 желтка, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1/2 пачки творога, 3 белка, 2 ст. ложки сахара, цедра 1 лимона.

Вскипятите вино или сок с простым и ванильным сахаром и 2 стаканами воды. Добавьте корицу, ягоды. Дайте настояться. Желтки разотрите с сахарной пудрой так, чтобы смесь стала белого цвета, введите творог и тщательно разотрите массу. Миксером взбейте белки, добавляя сахар, до получения однородной плотной пены. Перемешайте их с творожной массой, добавив цедру. Нагрейте духовку до 190°С. Формочки смажьте маслом, посыпьте стенки сахаром и наполните творожной массой. Поставьте формочки в жаропрочную емкость с горячей водой, которая должна доходить до половины высоты формочек. Поместите в духовку на 25 минут. Острым ножом аккуратно отделите суфле, выложите на тарелки, украсьте ягодами. Подавайте с компотом.

САЛАТ С КАЛИНОЙ И БАНАНОМ

2 ст. ложки ягод калины, по 1 киви, апельсину и банану, зерна граната, 1 ст. ложка меда, калиновый сироп.

Ягоды калины вместе с медом измельчите с помощью блендера в пюре. Протрите его через сито, чтобы не осталось косточек. Выложите калину с медом в салатник. Очищенные дольки апельсина нарежьте кусочками, киви — круглыми ломтиками. Выложите киви по стенкам салатника, а апельсин — по центру. Поверх апельсина выложите кубики банана. Полейте десерт сиропом и украсьте зернами граната.

ВСЕ ИНСТРУКЦИИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ДОЛЖНЫ НАЧИНАТЬСЯ СО СЛОВ: «НУ ЧТО, ПРИДУРОК, УЖЕ СЛОМАЛ?»

На закуску

Рулет из лаваша с крабовыми палочками. 400 г крабовых палочек, по 4 яйца и огурца, 100 г твердого сыра, 3 ст. ложки майонеза, 3 листа лаваша, 1/2 чайн. ложки соли. Огурцы натрите на крупной терке, посолите и слейте сок через 15 минут. Яйца сварите вкрутую, крабовые палочки нарежьте кружочками. На крупной терке натрите сыр и яйца. Сложите лаваши в три слоя (один не будет держать форму). Обмажьте верхний майонезом, поместите кружочки крабовых палочек, распределив их по всему листу. Выложите огурцы и яйца, посыпьте сыром и сверните рулетом. Разрезайте приготовленный рулет сначала посередине на две части, а затем на порции.

Секреты вкусных котлет

■ Фарш должен созревать в холодильнике не меньше часа. Чем холоднее ингредиенты фарша и даже сама мясорубка, тем вкуснее получатся котлеты. В крайнем случае положите его на холод хотя бы на 10-15 минут.

■ Правильно жарьте котлеты. Первые 30 секунд — на сильном огне, чтобы схватилась корочка и не позволила вытечь соку. Затем огонь уменьшите до среднего, через минуту котлеты переверните и вновь на 30 секунд увеличьте огонь. Дожаривайте на среднем огне, периодически поливая маслом.

■ Лучшие сковороды для котлет — чугунные, они хорошо держат температуру.

Пригодится

■ ЛУК ПОЛУЧИТСЯ ХРУСТЯЩИМ, ЕСЛИ ПЕРЕД ЖАРКОЙ ОБДАТЬ ЕГО КИПЯТКОМ.

■ ЩЕПОТКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ ВСЫПЬТЕ В ТУРКУ ПРИ ВАРКЕ КОФЕ. ГУЩА ОПУСТИТСЯ НА ДНО, И НАПИТОК НЕ УБЕЖИТ.

Муж каждый день готов есть капусту с чесноком

Пробовала готовить капусту разными способами. Но этот рецепт у нас на «первых ролях». Поэтому решила поделиться им с читателями «Айболита». Нарежьте капустные листья прямоугольниками. Лучше брать средний кочан (около 2 кг). Очистите и натрите по 2 штуки свеклы и моркови. Выложите овощи в кастрюлю слоями, пересыпая их рубленым чесноком: капуста, морковь, свекла, капуста. По желанию можно добавить острый перец. Из 1 л воды, 2/3 стакана сахара и 2 ст. ложек соли приготовьте маринад. Добавьте в него лавровый лист и черный душистый перец. Как только вода закипит, влейте не больше 150 г 9%-ного уксуса. Полученным маринадом залейте капусту. Накройте тарелкой, поставьте груз. Через 3 дня можно пробовать.

С. И. Доценко, Брянская обл.

Мой любимый напиток — домашний айран

Для его приготовления 1 л молока довожу до кипения, выключаю огонь и охлаждаю до комнатной температуры. Вливаю 1/2 стакана кефира, хорошо размешиваю и переливаю в стеклянные банки. Оставляю при комнатной температуре на 5 часов. После добавляю 1,5 стакана любой слабосоленой минералки на весь объем простокваши. Напиток готов.

И. Каратаева, Новосибирск

Пироги на столе

С пылу с жару!

С сухофруктами

1,5 стакана пшеничной муки, по 1 стакану сахара и простокваши, 5 ст. ложек меда, по 50 г кураги, сушеных персиков и сушеной айвы, жирные сливки или ванильное мороженое.

Сухофрукты засыпьте 1/2 стакана сахара и залейте кипятком. Из муки, оставшегося сахара, меда и простокваши замесите тесто, заверните его в полотенце и оставьте отдохнуть. Распаренные сухофрукты измельчите в блендере в пюре, несколько оставьте для украшения. Тесто раскатайте в форме для выпекания, сверху выложите пюре и фрукты. Выпекайте в течение 20 минут в заранее разогретой духовке при температуре 170°С. Подавайте пирог холодным, украсив сливками или небольшим шариком ванильного мороженого.

Из лаваша с фаршем

1 кг мясного фарша, 1 луковица, тонкие лаваши, соль, перец, зелень. Для заливки: 4-5 яиц, 8 ст. ложек майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, специи по вкусу.

В фарш добавьте измельченный лук, зелень, соль и перец, перемешайте. Пласт лаваша смажьте фаршем и сверните рулетом. Сделайте 2-3 средних рулета. Уложите их улиткой (не очень плотно) в смазанную маслом форму. Из яиц, майонеза, специй и кетчупа сделайте заливку. Залейте ею форму с рулетами. Выпекайте 40-50 минут при 180°С. Когда пирог будет готов, оставьте его ненадолго в духовке, чтобы не осел. Посыпьте зеленью.

Готовим впрок — *Рекомендуем*

Из тыквы, хурмы и капусты

МОРСКАЯ КАПУСТА В СИРОПЕ

1 кг отваренной морской капусты, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды, 2 чайн. ложки лимонной кислоты.

Отваренную морскую капусту пропустите через мясорубку. Приготовьте в эмалированной посуде сахарный сироп и профильтруйте. В горячий сироп добавьте лимонную кислоту, затем положите туда измельченную морскую капусту и выдержите в сиропе для пропитывания 1 час. Затем варите 20-25 минут до готовности, после чего для аромата добавьте в варенье настой отваренных пряностей: гвоздики, корицы или ванили. Готовое варенье горячим разлейте в стеклянные банки.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ

1 кг тыквы, 800 г сахара, 1 апельсин.

Тыкву и апельсин очистите от кожуры и семечек и нарежьте кубиками. Засыпьте на ночь сахаром и оставьте до утра. Затем на маленьком огне доведите до кипения и варите 20-30 минут. Разложите по стерилизованным банкам, закатайте крышками и храните в прохладном месте.

КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ С ХРЕНОМ

3 кг белокочанной капусты, 1 кг корня хрена, 2 стакана воды, 1 стакан 5%-ного уксуса, 60 г сахара, 20 г соли, 4 бутона гвоздички, черный перец горошком.

Кочан капусты разберите на листья и бланшируйте в подсоленной воде 3 минуты. Нарежьте листья полосками шириной 7 см. На каждую полоску положите по чайной ложке тертого корня хрена, сверните их рулетиками. Для маринада в кипящей воде растворите соль и сахар, добавьте перец, гвоздику, снимите с огня, влейте уксус. Рулетики уложите в банки, залейте горячим маринадом. Стерилизуйте пол-литровые банки 10-12 минут, литровые — 20 минут.

МАРМЕЛАД ИЗ ХУРМЫ

1 кг очищенной хурмы, 1 стакан воды, сок 1 лимона, сахар.

Хурму порежьте кусочками, залейте водой и варите на среднем огне до тех пор, пока мякоть не превратится в пюре и не начнет густеть. Добавьте сок 1 лимона и 1 стакан сахара. Варите при кипении еще 10 минут. Разложите мармелад по стерилизованным баночкам и закройте крышками.

Кулинарные хитрости

ЧТОБЫ легче очистить морковь, сваренную в кожуре, обдайте ее струей холодной воды из-под крана, пока она не остыла. То же самое можно делать и с картофелем.

ВЧЕРАШНИЕ блинчики посыпьте сахаром, сверните посыпанной стороной внутрь и запеките в духовке. Они станут вкусными и хрустящими.

ЗАЛОГ вкусных вареников — тесто, которое не разваливается. Для этого при замешивании в муку с водой и яйцами добавьте 1-2 ст. ложки подсолнечного масла.

ОБМОТАЙТЕ фольгой черенки бананов, и фрукты дольше будут оставаться свежими.

НЕ закладывайте мытые овощи и фрукты в холодильник мокрыми. Они быстро испортятся! Сначала тщательно просушите их.

Обедаем дома

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С СУЛУГУНИ

6 картофелин, 70 г сулугуни, укроп, 40 г твердого сыра, 2 ст. ложки сметаны, перец, соль, растительное масло.

Картофель отварите до готовности. Разрежьте пополам. Чайной ложкой выскоблите середину и разомните ее. Добавьте к пюре натертый сулугуни, измельченный укроп, сметану, поперчите, посолите. Половинки картофеля смажьте изнутри маслом, заполните начинкой. Сверху посыпьте натертым твердым сыром. Запекайте в духовке при 200°С 15-20 минут.

БУЖЕНИНА В ТЕСТЕ

600 г свиной шеи, 2 ст. ложки кетчупа, соль, перец, лавровый лист, 3/4 стакана воды, мука.

Свинину натрите солью, потом перцем, обмажьте кетчупом. В глубокую миску просейте стакан муки, всыпьте щепотку соли, влейте воду. Если нужно, добавьте еще муки, чтобы получилось густое тесто. Дайте ему отдохнуть 10 минут. Потом разделите на 2 части. Одну раскатайте в пласт и поместите на противень, смазанный маслом, на него положите мясо и, по желанию, лавровый лист. Накройте вторым пластом и фигурно защипните края. Запекайте в разогретой до 180°С духовке. Через час достаньте и срежьте верхушку. Поставьте в духовку еще на 15-20 минут.

ТУШЁНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ

500 г капусты, 2-3 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка подсолнечного масла, красный перец, зелень.

Капусту нашинкуйте. Грибы отварите в небольшом количестве воды до полуготовности и мелко нашинкуйте. На дно чугунной кастрюли налейте немного грибного отвара. Когда отвар закипит, добавьте нашинкованный лук, капусту, грибы и тушите до готовности. Уберите кастрюлю с огня, приправьте перцем. Из оставшегося бульона сделайте соус бешамель, добавив к отвару муку. Капусту с грибами выложите на блюдо, полейте соусом и посыпьте зеленью.

На десерт

Напитки со вкусом осени

Компот из тыквы с лимоном

1 кг тыквы, 800 г сахара, 2 лимона, 1 л воды. Очищенную тыкву нарежьте небольшими кубиками. Лимон нарежьте дольками. Сложите тыкву и лимон в кастрюлю, засыпьте сахаром и залейте водой. Поставьте кастрюлю на плиту и варите до тех пор, пока тыква не размякнет (15-20 минут). В компот можно добавить не только лимон, но и апельсин (или цедру цитрусовых), яблоки, ревень, сухофрукты. А сделать лакомство более ароматным помогут ваниль или корица.

Апельсиновый кисель со злаками

По 2 ст. ложки ячневой, пшеничной, ржаной и овсяной крупы, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 700 мл воды, 1 апельсин.

Все крупы мелко смелите, смешайте с холодной водой. Поставьте массу на слабый огонь и варите, постоянно перемешивая, чтобы не появлялись комочки. Всыпьте цедру апельсина, укутайте. Через два часа кисель готов.

В доме малыш

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ХУРМОЙ

4 стакана вареного риса, 1 стакан сахара, 1/3 стакана муки, ванилин, 1/4 стакана изюма, 2 стакана пюреобразной мякоти хурмы, 1,4 стакана молока, 1 взбитое яйцо, 3/4 стакана измельченных орехов, 20 г сливочного масла.

Смешайте рис с хурмой. В другой посуде смешайте сахар, молоко, муку, яйцо и ванилин. Соедините обе смеси, добавьте орехи и изюм. Выложите массу в смазанную маслом форму. Выпекайте 45 минут.

ПЕЧЁНАЯ СВЁКЛА С ИЗЮМОМ

6 небольших свеколок, 100 г изюма, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г сметаны, соль.

Каждую свеклу заверните в 2-3 слоя фольги и запекайте 1-1,5 часа при 200°С. Остудите, снимите фольгу. Изюм залейте кипятком на 10 минут. Свеклу очистите и нарежьте крупными кусками. Обжарьте свеклу и обсушенный изюм на масле 1,5 минуты. Посолите, добавьте сметану и готовьте еще 2 минуты.

Наваристые супчики

С рыбными фрикадельками

300 г кеты, 1 яйцо, 4 картофелины, 1/3 стакана пшенной крупы, 1 луковица, пучок укропа, растительное масло, щепотка приправы для рыбы, соль.

Отделите филе рыбы от костей и кожи. Приготовьте бульон из рыбных костей и 2,5 л воды. Процедите, добавьте мелко нарезанный картофель, промытое пшено и варите 20 минут. Рыбное филе и половину луковицы пропустите через мясорубку. Добавьте соль и приправу по вкусу. За 10 минут до готовности, набирая чайной ложкой рыбный фарш, опустите фрикадельки в кипящий бульон. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте на масле. За 5 минут до готовности супа добавьте в него зажарку, мелко нарезанный укроп и соль.

Куриный с рисом

700 г курятины, 5 картофелин, 1/2 стакана риса, по 1 моркови и луковице, 2 лавровых листа, пучок укропа или петрушки, растительное масло, соль, молотый перец.

Курицу разрежьте на кусочки, залейте 2,5 л воды и поставьте на огонь. Варите на небольшом огне 20 минут. Достаньте мясо из бульона. Положите в кастрюлю мелко нарезанный картофель, рис и варите 20 минут. Морковь натрите, лук мелко порежьте и обжарьте на масле. Отделите мясо от костей. За 5 минут до окончания варки добавьте в суп зажарку, курицу, лаврушку и зелень. Посолите и поперчите.

Гороховый с беконом

150 г бекона, 1 стакан гороха, 5 картофелин, по 1 луковице и моркови, укроп или петрушка, растительное масло, соль, черный перец.

Горох промойте и замочите на ночь. Морковь натрите на мелкой терке, лук нарежьте. Спассеруйте на масле сначала лук до золотистого цвета, затем добавьте морковь и жарьте до мягкости. В кастрюлю налейте 2,5 л воды, доведите до кипения. Добавьте мелко нарезанный картофель, промытый горох и нарезанный ломтиками бекон. Доведите до кипения и варите на маленьком огне в течение часа. Добавьте лук с морковью. Через 5 минут суп посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанную зелень и варите еще 5 минут.

Выбираем уксус

● **Яблочный** уксус содержит мало кислот (всего 5-6%), обладает мягким вкусом и не перебивает аромат других продуктов. Хорошо подходит к рыбным блюдам и дичи, для подкисления компотов. А вот для консервирования этот уксус не подойдет. Низкое содержание кислоты не позволяет предохранить продукты от порчи.

● **Винный** уксус бывает красным или белым. Красный идеально подходит для приготовления соусов и маринадов, а из белого получается замечательная салатная заправка.

● **Бальзамический** уксус готовят в дубовых бочках из очень сладких сортов винограда. Срок выдержки — 10-12 лет. Из 100 л виноградного вина получается не более 15 л бальзамика. Зато он самый ароматный из всех сортов, а его смесь с оливковым маслом — лучшая заправка для салата.

Холодец без желатина

Когда варю холодец, не важно, из какого мяса, добавляю в него шкурки сала. Так холодная закуска получается густой даже без желатина. А все потому, что в свиных шкурках содержится много желирующего вещества.

С. Н. Никанорова, Тамбов

Соус к мантам и пельменям

Смешиваю в равной пропорции майонез и остро-сладкий кетчуп. Добавляю немного соуса чили (для любителей острого). Натираю туда на мелкой терке 2 зубчика чеснока, добавляю нарезанную зелень кинзы и укропа. Хорошо перемешиваю и ставлю в холодильник на 1-2 часа.

О. Павловская, Астрахань

Как избавиться от зависимости

Хочу и куплю!

То, что сейчас стали покупать больше, чем десять и даже пять лет назад, каждый чувствует на себе. Мы приобретаем много нужных, а зачастую и ненужных вещей. Но дело даже не в этом, а в том, что обойтись без этого не получается.

НЕ МОЖЕМ УЙТИ С ПУСТЫМИ РУКАМИ

Если нет денег на большую, серьезную покупку, выбираем в магазине какую-то мелочь, которая, скорее всего, никогда не пригодится. А все потому, что уйти с пустыми руками не в состоянии. В результате шкафы набиты вещами, которые мы ни разу не надели, полочки в ванной — кремами, которыми ни разу не пользовались. А холодильник — продуктами, которые, из-за того что не успеваем их съесть, прямиком отправляются на помойку. Что с этим делать?

СТРАСТЬ К ПОКУПКАМ

Люди с такой зависимостью покупают не потому, что для них это необходимо, а потому, что просто не могут иначе. Покупки для них — и отдых, и спорт, и способ получить моральное удовлетворение. Симптомы такой зависимости:

* человек ходит в магазин не за конкретной покупкой, а просто так — посмотреть, и он действительно пересматривает весь ассортимент;
* желание купить возникает внезапно и чаще всего касается ненужных вещей;
* если нет возможности ходить по магазинам и что-нибудь покупать, человек впадает в апатию, а то и депрессию;
* человек может часами обсуждать покупки и сожалеть о том, что по какой-то причине не купил.

ПРИЗНАТЬСЯ — УЖЕ ПОЛДЕЛА

Как исцелиться от такой зависимости? Если удалось осознать, что зависимы от желания что-нибудь купить, — это уже полдела. Ведь зависимые от чего-то люди редко признаются, что их «безобидное увлечение» зашло слишком далеко. Дескать, мне ничего не стоит бросить, надо только захотеть, а я пока просто не хочу. Дальше можно рассуждать: хотите вы такую вещь иметь или нет, нужна она вам или вы вполне способны без нее обойтись, можете себе позволить новое приобретение или оно пробьет брешь в вашем бюджете. Чем больше таких вопросов будете задавать и чем больше отвечать на них, тем меньше вещей и продуктов будете сметать с магазинных полок. И тем меньше потратите денег и захламите собственный дом.

УЛОВКИ — ХОРОШО, НО СИЛА ВОЛИ — ЛУЧШЕ

Если твердо решили бороться с зависимостью, есть много психологических уловок. Например, брать с собой ровно столько денег, сколько нужно на необходимые покупки. Или расплачиваться «живыми» деньгами — их тратить труднее, чем виртуальные деньги с карточки. Ну или хотя бы сосчитать до десяти, прежде чем положить очередной товар в корзину. Все это можно взять на заметку, так как в борьбе все средства хороши. Вот только без твердого желания избавиться от зависимости добиться результатов трудно. Если не получается самим, обратитесь к специалисту. Он поможет понять, откуда у этой проблемы растут ноги. Скорее всего, дефицит каких-то чувств или ощущений человек пытается заполнить искусственно.

О. С. Башмачникова, психотерапевт

Ищите повод

ХОРОШО ПОРАБОТАЛИ? ПОРАДУЙТЕ СЕБЯ ПОКУПКОЙ. ПРИВЕЛИ В ПОРЯДОК ОГОРОД, РАЗОБРАЛИСЬ С ХЛАМОМ В КЛАДОВКЕ — ЕСТЬ ПОВОД КУПИТЬ ТО, О ЧЕМ ДАВНО МЕЧТАЛИ. НУ А ТАК КАК КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАХОДИТЬ ТАКИЕ ПОВОДЫ НЕ ПОЛУЧИТСЯ, ХОДИТЬ ПО МАГАЗИНАМ ТОЧНО БУДЕТЕ РЕЖЕ.

Ёшкин кот!

- С рождением детей в доме исчезают порядок, деньги, покой, безмятежность... И появляется счастье.
- Мы мечтали покорить космос, наши дети мечтают дожить до пенсии.
- Самообладание — это когда, вместо того чтобы повысить голос, приподнимаешь бровь.

Про соседей

Намотай на ус

Идеальные отношения с соседями — это жить рядом, но не вмешиваться в жизнь друг друга. Как этого добиться?

1 Четко проговаривайте свои намерения. У соседей, конечно, хороший слух и орлиное зрение, но они не умеют читать мысли. Поэтому о том, что решили затеять ремонт, поменять трубы, отметить новоселье, сообщайте заранее. Повесьте объявление у лифта на первом этаже, зайдите к дотошной пенсионерке снизу. Именно отсутствие внимания и неполная информированность — вот камни преткновения в общении с большинством соседей.

2 Не идите на поводу у провокаторов. Скандалисты и сплетники встречаются среди соседей очень часто. Они предлагают собирать подписи, сочинять коллективные письма в управляющую компанию, вызывать участкового для дебошира или владельца почасовой квартиры. А потом прячутся в кусты или, что еще хуже, начинают налаживать приятельские отношения с «жертвой». Не кормите вампиров своей энергией. Все дискуссии прекращайте вежливыми и равнодушными репликами: «Спасибо за информацию, но у меня нет на это времени. Я подумаю, что можно сделать».

3 Не стесняйтесь обращаться в полицию. Многие забывают о своих гражданских правах или боятся мести. И терпят алкашей, которые справляют нужду в подъезде, наркоточку или не совсем здорового человека, который коллекционирует мусор. Если личная беседа с возмутителем спокойствия ничего не дала, предупредите его о возможных мерах. Только помните, что такие конфликты обоюдны. Поэтому к силовым методам обращайтесь только тогда, когда дипломатические исчерпают себя.

Цифры и факты о тёщах

Из всех родственников у мужчин теща — самая «любимая».

В племени индейцев косими теща не имеет права смотреть зятю в лицо и разговаривать с ним со дня помолвки до самой своей смерти.

Свои отношения с тещей могут назвать хорошими 82% мужчин.

Четверть всех женщин обижаются на свою маму за то, что она лезет в дела семьи и пытается развести их с мужем.

Каждый седьмой развод происходит из-за того, что теща или свекровь вмешиваются в семейную жизнь своих детей.

Открытием рентгеновских лучей мы обязаны теще Вильгельма Рентгена.

О женщинах — *Такая история*

Вся сила у бабы в языке

«БАБА — ОНА И В АФРИКЕ БАБА. МЫСЛЬ СКОРАЯ, А В МОЗГАХ ТОРМОЗ. ДУРЫ ВЫ ВСЕ!»

Укутавшись в одеяло до усов, муж был похож на нелепую бабочку шелкопряда, застрявшую в гигантском коконе.

— Слышь, фея лесная, мне снова погоны снились старлейские. К чему бы это?

— К старперским! — фыркнула жена, перевернувшись на другой бок и зарывшись в подушку.

— В твоем языке больше яда, чем во всех каракумских змеях, вместе взятых. В серпентарии тебе цены бы не было.

— Мне и в твоем доме никакой цены нет!

— Ты хоть 30 секунд на размышление возьми! Автомат Калашникова, блин!

— Прежде чем за тебя пойти, три месяца на размышление было. А что толку?

— Мысль у тебя скорая, а в мозгах тормоз. Баба — она и в Африке баба, все сила в языке. Дуры вы все!

— Все четыре? — выпустила жена очередную каплю яда, намекая на его четвертый брак.

— А нам сам Пророк рекомендовал четырех жен иметь, сердце мое.

— Ну да, потому оно и четырехкамерное. Как четырехместное купе.

— Если так будет продолжаться, станет пятиместным. Эх! Не все, что крылато, — птица. Не каждая птица — орлица.

— Тоже мне, орел! Марабу беременный.

— И ты на словах золотая карета, а на деле — тыква.

— Твоему овощу под стать.

— Язва!

Жена дернула за шнурок ночной лампы. Стало темно и тихо.

— А интересно все же, к чему погоны снятся? — выдержав паузу, продолжил муж уже в кромешной тьме.

— К погоне...

— Типун тебе на язык, ведьма! Накаркаешь мне гаишников, а завтра у сестры свадьба. Мне теперь на свадьбе не пить, что ли?

— Можно подумать, он от свадьбы до свадьбы не пьет! Да ты в прошлой жизни винной бочкой был!

— А ты и в этой — пробка!

Не дождавшись молниеносного ответа на свою остроту, муж удивленно вскинул брови.

— Я думал, ты только мертвая молчать будешь.

— И не мечтай.

— О, живая...

— Для такой мумии, как ты, даже слишком. Захлопни саркофаг и спи, Тутанхамон.

Свет фар проехавшего автомобиля пробежал по стене, осветив на миг фотографию, — счастливо улыбающуюся пару: мужчину, бережно обнявшего женщину с букетом роз, склонившую голову на его плечо.

Обсудим?

Дед – не просто муж бабушки

ДЕДУШКА — ЭТО ДОБРЫЙ ЧЕЛОВЕК С УМНЫМИ ГЛАЗАМИ, СЕДОЙ БОРОДОЙ И НАТРУЖЕННЫМИ РУКАМИ.

В ту нежную пору жизни, когда дети узнают мир, дедушка должен сажать их на колени и рассказывать о далеких звездах и великих героях. Не знаете, куда такие дедушки пропали?! А вот бабушки остались. Они даже часто чувствуют себя хозяйками положения. Некому на них прикрикнуть. Некому поставить на место. Бабушки застегивают своим внукам пуговицы и кормят манной кашей. Разве может вырасти из человека что-нибудь дельное, если в детстве он не слышит о звездах и великих людях, но ест кашу из женских рук?

От дедушки раньше пахло табаком и... солнцем! Бабушку он называет «мать», а маму — «дочка». Но настоящая дружба у него с внуками. Они посвящены в одну тайну. Мир для них одинаково свеж и загадочен. Поэтому за обедом они хитро подмигивают друг другу и смеются глазами. Сейчас они встанут и пойдут вместе. Может, рыбачить, а может — ремонтировать велосипед. Внуку интересно жить, а деду умирать не страшно.

... Так куда исчезли настоящие дедушки? Бросили своих бабушек и ушли к другим? Но там у них тоже должны быть внуки, хоть и неродные. Глупо растратили жизнь и не дожили до внуков? Не обзавелись семьей и остались бездетными? Я думаю, поэтому в мире столько капризных и нервных детей. И много никому не нужных стареющих мужчин, пьющих с тоски, которым некому сказать «внучок».

Написала в «Айболит» в надежде на то, что где-то высоко в горах, в далеких деревнях еще остались настоящие дедушки, с которыми спокойно и радостно живется женам и детям. А для внуков они и волшебники, и мудрецы, и сказочники с неисчерпаемой жизненной энергией и оптимизмом. Если вы знакомы с такими, поделитесь своей историей, чтобы другим было наукой.

В. Л. Петрова, Хабаровский край

Секрет неувядающей молодости Лилечки в её простодушии

Наша коллега Лилечка 32 лет выглядит до неприличия юной. Секрет ее неувядающей молодости прост, она до умопомрачения простодушна. Только не путайте простодушие с тупостью или скудоумием. Лилечка образованна, умна, знает два языка и играет на фортепиано. Наш «цветочек» замужем. Женский коллектив единогласно считает, что супруг Лилечки заслужил быть отлитым в бронзе еще при жизни, ведь выдерживать вечные детские капризы жены — это же какое надо иметь огромное терпение и силу воли! Любому другому мужчине при словах: «Мася, ты не забыл купить мне шоколадку с миндалем? И не кричи на меня, подумаешь, совещание» захотелось бы придушить этого белокурого ангела. Думаем, Лилечка видит в муже своего папу. Справедливости ради заметим, что мужчин-«детишек» тоже хватает. Может, кому-то это и нравится. Если партнер не против играть отведенную роль — проблем нет. Но если быть папочкой (мамочкой) ему категорически не нравится, а его вынуждают — конфликтов не избежать. Но судя по всему, в семье Лилечки их пока нет...

Л. Косорукова, Читинская обл.

Выходила замуж четыре раза. Каждого мужа вспоминаю с благодарностью

Первый шлялся по бабам, выпивал. Но зато какой чудесный ребенок у нас растет! Второй был игроманом, весь дом распродал. Но когда мне понадобились деньги на операцию, достал откуда-то целых два миллиона и ни разу этим не попрекнул. Третий был жадным, требовал, чтобы я показывала ему чеки. Но зато как много он дал моему сыну от первого брака — делал с ним уроки, научил кататься на велосипеде и плавать. У четвертого была очень вредная мать, а он шел у нее на поводу... Сейчас живу одна...

Со всеми мужьями я поддерживаю прекрасные отношения. Все они приносят моему сыну подарки в день его рождения. Я даже шучу, что у него четыре отца. А может, будет и пятый... Иногда я ложусь спать, закрываю глаза и вспоминаю, сколько замечательных дней было в моей жизни! Благодарю судьбу за такие мгновения!

Евгения, Кировская обл.

Правила поведения

Если вы попали в больницу

■ **Не сравнивайте себя с другими.** Даже если в палате лежат несколько человек с одним диагнозом, это не значит, что лечение будет одинаковым. У каждого — своя история и свои особенности организма. Поэтому не сравнивайте себя с другими, не интересуйтесь, кому что назначили. Разница в рекомендациях может усилить вашу тревогу и тем самым ухудшить течение болезни.

■ **Обращайтесь по адресу.** Зачастую многие больные жалуются на то, что персонал игнорирует их просьбы. Но, возможно, они просто попали не по адресу. Организационные вопросы решает главный врач. С ним надо разговаривать, если хотите сменить лечащего доктора. Если сломалась тумбочка или не горит лампа, обращайтесь к сестре-хозяйке. К старшей медсестре обратитесь, если вам не сделали укол из-за того, что закончился препарат. Дежурная медсестра дает таблетки, градусник и делает уколы. Лечащий врач назначает лекарства и контролирует ваше состояние.

Прикинь на себя — *Советы психолога*

Приятель или друг?

КАК НАЛАДИТЬ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ, КОЛЛЕГАМИ, РОДСТВЕННИКАМИ? ЧЕМ ЭТИ ОТНОШЕНИЯ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА?

Кто есть кто

Для начала разберитесь, какую роль человек играет в вашей жизни. Как с ним правильно общаться, чтобы не оттолкнуть, но при этом не подпустить ближе, чем нужно. Для этого возьмите чистый лист и поставьте в его центре точку — это вы. По окружности напишите имена самых близких людей (не родственников), тех, кого можно назвать друзьями. Нарисуйте следующую окружность и впишите туда людей тоже близких, но не настолько. Ориентируйтесь на то, как часто вы общаетесь, насколько доверяете, близки ли вы душевно. Этих людей можно назвать приятелями. Третья окружность — люди, которые присутствуют в вашей жизни редко или однобоко. То есть вас объединяет только общий интерес: работа, игра в хоккей, написание стихов. Это коллеги.

С друзьями можно говорить обо всем

Самое главное, что есть у друзей, — это духовное единство. Не обязательно знать друг друга много лет и съесть вместе пуд соли. Но друзья занимают большое и важное место в вашей жизни, а вы — в их. Эта взаимность необходима в дружбе. Такие отношения, по сути, не очень отличаются от брачных. Потому что друзей мы любим, принимаем любыми, прощаем многое. Поэтому дружеские отношения, с одной стороны, самые свободные. Можно говорить, что вздумается. Не стесняться, не молчать о больном и важном. Но с другой — и самые обязывающие. Потому что очень важно поддерживать и уровень доверия, и уровень взаимности. Когда начинаются отношения «в одни ворота» — это не дружба.

Для приятелей всего по чуть-чуть

Иногда мы обижаемся на людей: я для них все, а они мне — ничего. Так бывает, когда с приятелями мы начинаем вести себя, как с друзьями. Например, приятельнице можно рассказать о разводе. Но вот говорить о своей душевной боли не надо — она не сможет правильно отреагировать. С этим — только к друзьям. Если же приятельница «включится» в вашу драму, дальше может быть два сценария. Либо вы, коря себя за откровенность, станете ее избегать, либо она, поняв, что вы доверяете ей, будет претендовать на роль друга. А вам это не нужно. Поэтому для приятелей ключевое слово — «чуть-чуть».

Между коллегами ничего личного

Коллег ни к чему нагружать личной информацией и принимать ее от них. Вежливо, но твердо пресекайте такие разговоры. Будьте дружелюбными, открытыми, позитивными, но в рамках. Общайтесь на темы, которые вас объединяют.

Н. П. Типтев, психолог

■ С ГОДАМИ БОЛЬШЕ ВСЕГО РАЗОЧАРОВЫВАЮТ ЦЕНЫ, ЗЕРКАЛО И АНАЛИЗЫ.

■ ГАРДЕРОБ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО ЛЕКАРСТВО. А НА ЗДОРОВЬЕ ЭКОНОМИТЬ НЕЛЬЗЯ.

Для крепкого сна

ДОБАВЬТЕ В СТАКАН МОЛОКА НЕМНОГО КАРДАМОНА, КОРИЦЫ, ВАНИЛИ И ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ. ТАК И ВЫСПИТЕСЬ ХОРОШО, И ПРОСНЕТЕСЬ ПОЛНЫМИ СИЛ И В ПРЕКРАСНОМ НАСТРОЕНИИ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 00139

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тест для женщин

Довольны ли вы своим браком?

1. Нежен ли с вами супруг?
Да — 1; иногда — 4; нет — 10.
2. Вы расспрашиваете его о делах на работе?
Да — 4; иногда — 2; нет — 8.
3. Своих детей вы любите больше, чем мужа?
Да — 8; иногда — 4; нет — 2.
4. Нравятся ли вам друзья супруга?
Да — 8; иногда — 3; нет — 2.
5. Что-то вкусненькое может улучшить ваше настроение?
Да — 10; иногда — 3; нет — 2.
6. Любите ли вы дома щеголять в ночной рубашке?
Да — 9; иногда — 7; нет — 2.
7. Считаете, что у ваших подруг мужья лучше?
Да — 5; иногда — 0; нет — 4.
8. Вы считаете, что в день рождения мужа можно не делать себе прическу?
Да — 5; иногда — 3; нет — 1.
9. Радуют ли вас успехи супруга?
Да — 2; иногда — 3; нет — 10.
10. Увлечения супруга раздражают вас?
Да — 8; иногда — 5; нет — 1.
11. Для вас семья важнее работы?
Да — 3; иногда — 4; нет — 8.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Менее 45 баллов. У вас все в порядке, с чем вас можно поздравить! Вы превосходная жена. Ну а таковой вас во многом делает по-настоящему любящий и любимый муж.

От 45 до 70 баллов. Вы трезво смотрите на жизнь. Понимаете, что идеальных браков не бывает, а потому смирились с недостатками супруга. Но нередко жалеете себя и оттого чувствуете себя несчастной. Вот только правы ли вы? Научитесь находить радости в обыденной жизни — и тогда брак может стать по-настоящему прекрасным!

70 и более баллов. Вы убеждены, что ваш брак неудачен. И вините в этом в первую очередь супруга. Но задумайтесь: не кроются ли причины неудачи в вашем собственном поведении? Может, стоит начать строить семейное счастье с самой себя?

МНОГИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ ОДНИМ ЛЕГКИМ ПОДНЯТИЕМ СВОЕЙ ПЯТОЙ ТОЧКИ С УДОБНОГО ДИВАНА.

Как выбрать того самого

Если выбирать спутника жизни за внешность, материальное положение, социальный статус, то можно ошибиться. По мнению психологов, выбирать нужно того человека, которому по силам вас рассмешить. Самый лучший вариант — если избранник сумеет заставить вас смеяться над собой. В семейной жизни это поможет гораздо легче преодолевать жизненные неурядицы.

ЛАПША из писем читателей

Дружить можно и после развода. Я со всеми бывшими дружила. Пока мне третий муж не запретил дружить со вторым, а первый — с третьим.
Оксана, Липецк

***

У меня за всю жизнь было три мужа. Двое из них оказались совершенно не нужны.
Алла, Ростовская обл.

***

Хочу связать свою судьбу с женщиной, о чем она никогда не пожалеет. Я мягкий, как насморк, и легкий, как обморок.
Иван, Кемеровская обл.

Умные мысли

■ ДАЖЕ ОДНА НИТЬ В ОТНОШЕНИЯХ МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ЛЮДЕЙ РЯДОМ, ЕСЛИ НЕ ПЕРЕТЯГИВАТЬ ЕЕ, КАК КАНАТ.

■ ИДЕАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ НЕТ... ЕСТЬ ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ НЕ ЗАМЕЧАТЬ МУЖСКИЕ ГЛУПОСТИ.
ЕСТЬ МУЖСКАЯ СИЛА ПРОЩАТЬ ЖЕНСКИЕ СЛАБОСТИ.

Муж мой брезгливо покосился на бомжей, а я люто им позавидовала

Айболит

Летом мы с мужем выходим на променад в парк. Мамы гуляют с колясками, дети носятся. Собаки, размахивая ушами и хвостами, что-то вынюхивают в кустах. Только муж идет и молчит. Хоть бы за руку взял или пошутил. С годами мы потеряли связь между собой, больше не тянутся от него ко мне ниточки, что связывают души и тела. Нам невыносимо скучно. А еще мне страшно: вдруг однажды мы просто замолчим? И интим бывает в полной тишине. Как-то самой собой получается — отлаженный с годами механизм. Иногда я себя затыкаю, вспоминая, как другие живут. У одной подруги муж пьет. Другая воет от одиночества. У третьей муж-инвалид. А у меня как бы все хорошо.

... В тот вечер мы снова гуляли в тишине, я жадно ловила звуки чужой жизни. И тут обратила внимание на парочку. Еще не бомжи, но в приличный дом таких уже не приглашают. Потрепанная одежда, одутловатые от частого возлияния лица. Но как же он на нее смотрел, а она на него! Между ними летали не искры, а вспыхивали и сгорали кометы. Видимо, они только что поругались. Она порывалась уйти, кидала в него бутылку с пивом, стараясь не попасть. Кричала: «Прощай!» Он упал в траву и на коленях к ней полз, кричал: «Без тебя я ничто!» Через пять минут они целовались. Муж мой брезгливо на них покосился, а я люто позавидовала. Живут же люди: видят друг друга, чувствуют, слышат, хотят...

И. Т., Калуга

На приёме у психолога

Боюсь разницы в возрасте

Мне 41 год, а мужу 30. Я привлекательная женщина, на свой возраст не выгляжу. Больше того, мы с супругом и духовно близки. Нам очень интересно вместе, мы часто и подолгу разговариваем. Но боюсь, что чем старше буду становиться, тем больше проблем будет вызывать разница в возрасте. Вдруг муж начнет жалеть, что не связал жизнь с кем-то помоложе? Или заведет молодую любовницу?
Наталья, Брянская обл.

Много ли есть пар, у которых все безоблачно — ни кризисов, ни измен, ни тоски по лучшей жизни? Никто не может знать, откуда ждать трудностей и какие противоречия со временем сгладятся, а какие обострятся. Совместная жизнь — это всегда риск. А ваш брак основан не только на физической привлекательности, но и на общих интересах, что гораздо важнее. Не так много женщин любого возраста могут сказать о муже, как вы: «Мне интересно с ним». Я лично знакома с семейной парой, в которой муж — бывший студент жены. Они вместе больше двадцати лет. И с каждым годом пресловутая разница в возрасте значит все меньше и меньше. Они живые, активные люди, у них общие интересы и общие друзья. Лето проводят в деревне, по воскресеньям ходят на латиноамериканские танцы. Когда-то они нарушили сложившуюся традицию и рискнули выстроить отношения «не как принято». А те, кто на них косо смотрел, почти все уже развелись, и не по одному разу.

Е. О. Пестрякова, психолог

Уроки жизни — **Из почты «Айболита»**

Оставила всё как есть...

ПЕРЕСТАЛА НАДОЕДАТЬ МУЖУ, НИЧЕГО НЕ ДОКАЗЫВАЛА, ПРОСТО ИСЧЕЗЛА ИЗ ЕГО ЖИЗНИ.

Мне 35 лет, сыну 2,5 года. Муж ушел неожиданно год назад, после девяти лет совместной жизни. Сначала стал себя странно вести — задерживаться на работе на каких-то встречах, отключать звук телефона, ходить в спортзал. Когда прямо спрашивала — все отрицал, говорил, что придумываю. Но однажды все раскрылось. Она сама позвонила, я взяла трубку, потому что муж уже спал. Попросила позвать его. Я отказалась, и тут же в мой адрес посыпались оскорбления и угрозы. После фразы: «У нас любовь, мы собираемся жить вместе, а с тобой он давно хочет развестись!» я повесила трубку. Страшно вспоминать, что пережила. Такое было чувство, будто жизнь закончилась! Ведь для меня муж был идеалом.

А что он? Все отрицал, говорил, что нет у него ни с кем отношений. Очень хотела верить и поверила. Но ничего не изменилось. Муж задерживался, не брал трубку... Через неделю собрала вещи и уехала к маме. Дала себе и ему время подумать.

Через пару дней увидела их вместе — ехали в нашей машине и смеялись. И все, меня накрыло... Месяц разговоров, упреков, истерик, хотела, чтобы муж покаялся, а он по-прежнему говорил, что я все придумываю. Хотя все доказательства были налицо. Но однажды все-таки признался, что не хочет меня, не любит и остыл совсем. Я не могла поверить — разве так бывает? Пробовала уговаривать, предлагала обратиться к психологу. Говорила, что люблю только его и другого не надо, не хочу, чтобы сына воспитывал другой мужик... Говорила, что нам есть, за что бороться, — это любовь, очень крепкие и теплые отношения. Для всех наша семья была идеальной. Ничего не помогло. Муж собрал вещи и ушел, потом подал заявление на развод. Все это за полтора месяца! Вскоре узнала, что он познакомил ее с родителями, переехал к ней, сделал предложение и собрался покупать квартиру.

Я тихо сходила с ума. Жила как в аду, не могла себя контролировать. Ничего не хотелось, только рыдать. Ни работа, ни развлечения не помогали. Похудела на 8 килограммов, а смириться не могла... Все думала, как быть? Как дать ему понять, что очень его люблю? Что только не делала: звонила, грубила, угрожала, рыдала, умоляла вернуться... Но становилось только хуже.

Когда он приходил к ребенку, у меня сердце разрывалось, так хотелось обнять и поцеловать! Пыталась показывать чувства, но муж еще больше отдалялся. А потом вдруг поняла, что нельзя так унижаться, не надо умолять его вернуться. Нужно оставить все как есть. Перестала надоедать мужу, ничего не доказывала, исчезла из его жизни.

Прошел месяц — и все изменилось. Муж пытался наладить отношения. Видно было, что он горько сожалеет обо всем. Нам удалось восстановить семью. Официально развестись, к счастью, не успели.

P. S. Что я поняла? Мужчину нельзя удержать или вернуть насильно. Он должен сам этого хотеть.

Ирина, Крым

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКУ ПРИ РАЗВОДЕ, МУЖ И ЖЕНА ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ КАК СОЮЗНИКИ, А НЕ ВРАГИ!

Будийский монах о любви

Счастье любимого — это ваше счастье

ЛЕГЕНДАРНЫЙ УЧИТЕЛЬ ДЗЕН-БУДДИЗМА ТХИТЬ НЯТ ХАН СЧИТАЕТ, ЧТО ЛЮБИТЬ — ЗНАЧИТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПОНИМАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.

О большом и маленьком сердце

Если растворить горсть соли в чашке с водой, воду невозможно будет пить. Но если высыпать эту соль в реку, вкус воды в реке не изменится. Так и с сердцем. Если оно маленькое, то способность понимать и сопереживать ограничена, и мы страдаем. Не можем принять несовершенство других, требуем, чтобы они изменились. Но когда наши сердца становятся больше, те же самые вещи уже не заставляют нас страдать. В нас много понимания и сопереживания, и мы можем раскрыть другим свои объятия. Принимаем их такими, какие они есть, и тогда у них появляется шанс измениться.

Ваше страдание — его страдание

В по-настоящему глубоких отношениях исчезает граница между вами и другим человеком. Он — это вы, и вы — это он. Ваше страдание — его страдание. Его счастье — это ваше счастье. То, что происходит с любимым человеком, происходит и с вами. И вы больше не можете сказать: «Это твоя проблема».

Подпитывайте собственное счастье

Суть глубокой любви в том, чтобы быть способным предложить счастье, стать лучом света для другого человека. Но счастье невозможно предложить кому-то, пока вы сами его не испытываете. Поэтому постройте внутри себя уютный дом, принимайте себя и учитесь любить и исцелять себя. Создавайте моменты счастья и радости для собственной подпитки. Тогда у вас будет что предложить другому человеку. Когда мы подпитываем и поддерживаем собственное счастье, мы ухаживаем за нашей способностью любить. Вот почему любить означает овладеть искусством подпитывать свое счастье. Если в вас достаточно понимания и любви, тогда каждая минута — проводите ли вы ее, готовя завтрак, ведя машину, поливая сад, — может быть минутой радости. Понимание чужих страданий — лучший подарок, который можно подарить другому. Понимание — еще одно имя любви. Если вы не понимаете, значит, не можете любить.

О том, как надо любить

Часто мы влюбляемся не потому, что по-настоящему любим и понимаем объект нашей страсти, а чтобы отвлечься от собственных страданий — жизненных неурядиц, неприятных эмоций. Когда мы учимся любить и понимать себя и по-настоящему сострадать себе, тогда можем по-настоящему любить и понимать другого человека. Чтобы понимать, необходимо слушать.

Если вы любите, то должны уметь принести облегчение любимому в его страданиях. Если не понимаете корни страданий, то не можете помочь, как доктор не может вылечить болезнь, если не знает ее причину. Чем больше вы понимаете, тем больше любите; чем больше любите — тем больше понимаете. Это две стороны одной реальности. Способность понимать и способность любить суть одно и то же.

Человек не может быть сам по себе

Часто, говоря «Я люблю тебя», мы делаем упор на «Я», которое любит, и не задумываемся о самой любви — насколько она глубока. Все потому, что мы находимся в плену нашего эго. Считаем себя чем-то отдельным, но на свете не существует такой вещи, как отдельное «Я». Цветок состоит исключительно из нецветочных элементов — хлорофилла, солнечного света, воды. Если убрать их из цветка, от него ничего не останется. Цветок не может быть сам по себе. Цветок может быть только вместе с нами, в «событии» или взаимосвязанном бытии. Так же и человек состоит только из элементов не-себя — земли, солнца, родителей, предков... В отношениях, если вы можете видеть взаимосвязь между вами и любимым человеком, тогда вы чувствуете, что его страдание — ваше страдание, а ваше счастье — его счастье.

Стихи наших читателей

ВСТРЕЧА ЗИМЫ

Снова осень собралась
в дорогу,
Смыла свой золотой макияж,
Позвала верных слуг
на подмогу
Паковать в дальний путь
саквояж.
Дождь последние выплакал
слезы
На просторы бескрайних
полей,
И стоят сиротливо березы,
Провожают в полет журавлей.
Ветер песню споет
на прощанье,
Вмиг закружит листву
в карусель
И зиму пригласит на свиданье,
Для нее приготовит постель...

P. S. Стихи написал мой муж — Михаил Александрович Сизов.

Е. И. Сизова, Шахты, Ростовская обл.

ОДНА ЛЮБОВЬ, ЗАТЕМ ДРУГАЯ...

Закрутит жизнь
порою смело,
Попробуй душу не сломай,
То сердце ноет неумело,
То радость плещет через
край.
Одна любовь, затем другая...
Не получается опять.
Своих любимых вспоминая,
На пальцах пробуешь
считать...

Н. Окенчиц, Михайловск

Если чувства приносят страдания

В таких случаях надо лечиться. На ранних стадиях помогут простые советы.

■ Максимально загружайте себя делами, чтобы не оставалось времени на переживания.

■ Если мысли о предмете страсти атакуют вас по ночам, перед сном примите теплую ванну с эфирным маслом герани, лаванды или корицы (3-5 капель разведите в чайной ложке оливкового масла и добавьте в воду).

■ Знаменитый психолог Жан Пиаже избавил свою пациентку от любовного наваждения тем, что потребовал сжечь все письма и фотографии любимого. Потом заставил даму вспомнить в мельчайших деталях обо всех недостатках ее возлюбленного.

■ Если ничего не помогает, обратитесь к специалисту.

Для вас, мусью

Жена изменяет...

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ РЕШАЮТСЯ НА ТАКОЕ? И КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЗМЕНЫ.

1 **Обижается на, казалось бы, мелочи.** Как-то после работы вы сходили с друзьями выпить пива. Но ведь всего один раз! Потом подвезли до дома секретаршу, но ведь у нее сломалась машина. Все это, казалось бы, мелочи. Мужчина о такой ерунде и не вспомнит, а женщина может запомнить, и обиды будут накапливаться. В какой-то момент ваша любимая решит, что она имеет право отомстить с другим. Чтобы этого не случилось, объясняйте все подробно. Например: «Действительно, пришлось подвезти Иру, у нее на стоянке прокололи сразу три колеса, а дома некормленый кот».

2 **Не хватает эмоций.** Стабильность в отношениях — это очень хорошо. Но не путайте ее с бытовой скукой. Если вы наизусть знаете любимые позы супруги в постели, а она с закрытыми глазами может сказать, какого цвета у вас носки, не обязательно бежать в магазин за ошейником и наручниками для экстремального секса. Хотя разнообразить отношения в постели лишним не будет. Но начните с чего-нибудь попроще. Сделайте необычную совместную фотосессию, съездите туда, куда давно хотели.

3 **Любимая заскучала.** Ради любимой вы занимаетесь уборкой, готовите и гладите рубашки. Всячески стараетесь, чтобы у нее оставалось время на себя. И оно остается. Но, возможно, однажды, отправившись к косметологу, она на самом деле пойдет к другому мужчине. Почему? Женщина дорожит отношениями только тогда, когда сама вкладывает в эти отношения что-то ценное — усилия, эмоции. Без этого ваш союз рискует рухнуть.

4 **Не чувствует, что ее ценят.** Любой мужчина мысленно разделяет все, что происходит в семье, на два списка: «То, что делаю я» и «То, что делает она». И мужчинам кажется, что их часть важнее, и женщина не имеет права вмешиваться в эти дела. Но вашей любимой важно понимать, что ее мнение не останется без внимания. Иначе она обратится к тому, кто больше ее ценит. Как быть? Договоритесь, какие решения будете принимать вы лично, какие она, а какие вместе.

Три правила семейной жизни

● Никогда не шпионьте, не проверяйте телефон и карманы. Не унижайте этим ни себя, ни супруга. И не оправдывайте такое поведение тем, что через него семья сохраняется. Так можно оправдать любую мерзость. Запомните: низкими средствами к высоким целям не идут.

● В современной семье зачастую на первое место ставят детей, все вокруг и для них. Кому это нужно? Уж точно не детям. Такое поведение не дает ребенку нормально взрослеть и искажает в целом картину мира. Поэтому начните жить полноценной взрослой жизнью. А дети к ней подстроятся, понимая свое место и уважая старших.

● Не бойтесь несовершенств, ошибок, ссор. Идеальная семья — это отшлифованный и безжизненный союз двух окаменевших сердец, которые потеряли страсть и желания. Жизнь непредсказуема, не идеальна и изменчива. У всех бывают взлеты и падения, поступки, за которые стыдно, и поводы для гордости. Принимайте жизнь во всем ее многообразии и прощайте друг друга.

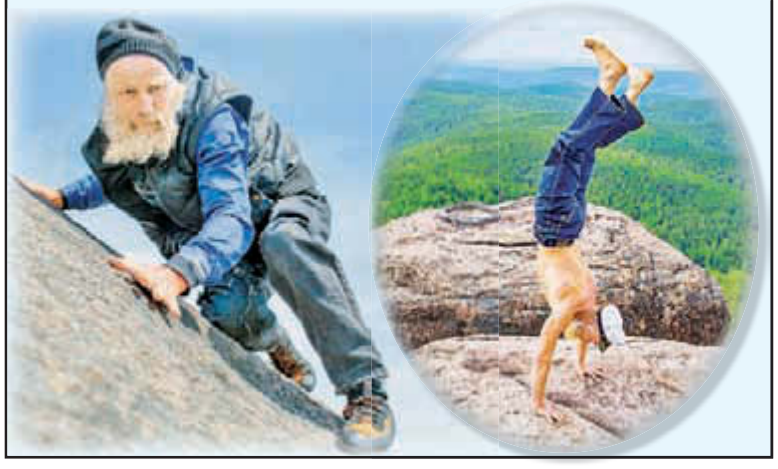
Удивительные люди

Молодец, Андроныч!

Андрей Дидух из Красноярска, или Андроныч, как его называют знакомые, прославился тем, что без страховки взбирается по отвесным скалам и спускается с них вниз головой.

Дидух никогда не пил и не курил. Еще в детстве вдоволь насмотрелся на это. Вырос в деревне, там почти все пили. Скалолазанием занялся, когда начал работать в детдоме с трудными детьми, чьи родители пили. Учил ребятишек туризму, гимнастике. Объяснял, что хорошо, а что плохо. Один из его учеников в чеченскую кампанию спас целую роту — знал, как вязать веревки и спускаться со скал. За это получил орден.

А 10 лет назад Андроныч научился спускаться вниз головой по скалам без страховки. Приятнее всего Андрею Дидуху, когда дети подбегают и говорят: «Ой, да это же тот дед, который не пьет и не курит!» Так он на своем примере пропагандирует здоровый образ жизни. И у него отлично получается! В немолодом возрасте у Андроныча прекрасная физическая подготовка и молодое тело. Помимо скалолазания, мужчина увлекается йогой. Летом ходит в походы, а зимой показывает свое мастерство туристам в Таиланде и проводит экскурсии по скалам.



МОЛОДОСТЬ ДАЕТСЯ ЛИШЬ РАЗ. ПОТОМ ДЛЯ ГЛУПОСТЕЙ НУЖНО ПОДЫСКИВАТЬ КАКОЕ-НИБУДЬ ДРУГОЕ ОПРАВДАНИЕ.

Спасла хозяев

Люди и звери

Мой двоюродный брат Никита с семьей живет в селе. Там, как известно, без кошки не обойтись. Вот и у них была белая как снег Машка. Этим летом она родила очаровательных котят. Погода была хорошая, поэтому кошка с потомством жила во дворе. Им обустроили уютное местечко в беседке. Как-то ночью брата разбудил странный шум. Он открыл дверь, а в дом резко забежала Машка с котенком в зубах. Оставила его на пороге и побежала за следующим. Выглядело все очень странно, поэтому брат вышел на улицу — посмотреть, что к чему. И увидел, что на соседнем участке начался пожар. Еще чуть-чуть, и огонь перешел бы на участок брата, и первой сгорела бы беседка с кошкой и котятами. Огонь в итоге потушили. Соседей тогда дома не было. Как случился пожар, до сих пор никто не знает. А кошка не просто почуяла опасность, она еще и котят своих спасла, и хозяев. Ведь неизвестно, чем бы все могло закончиться.

Вера, Орловская обл.

ЕСЛИ УДАЧА И ДЕНЬГИ ПОКИНУЛИ ВАШ ДОМ, ПОДБЕРИТЕ С ЧИСТЫМ СЕРДЦЕМ НА УЛИЦЕ БЕЗДОМНУЮ КОШКУ ИЛИ КОТЕНКА — В ДОМЕ ВСЕ НАЛАДИТСЯ.

Жена моего брата даже не хамка, а хамло

Ругается со всеми, с ней никто не связывается. Мои родители без писка отдали им машину, гараж и дачу. Сами туда не ездят, лишь бы с невесткой не столкнуться. Настоящий вампир! Недавно невестка позвонила мне: «Зна-а-ачит та-а-ак...» — и давай рассказывать, кто я такая. Кровь ударила мне в голову, стало по-настоящему дурно, и я начала задыхаться. Положила трубку, а потом перезвонила и сказала: «У тебя в душе столько дерьма, вот с ним и оставайся, а мне этого не надо». Положила трубку полностью обессиленная. Надо сказать, у невестки везде иголки с заговорами-молитвами, да и сама она ходит только с булавками.

Что тут началось! Невестка названивает, а я трубку не беру. Потом пошли эсэмэски: «Сука, тварь, мразь! На коленях будешь ползать!» И вот что я заметила: с каждым непринятым звонком, неотвеченной эсэмэской мне становилось все лучше и лучше. Поняла одно: особа не получила того, чего ожидала, — гнева, ругани, скандала — и ее начало корежить. Дурно ей было из-за того, что не смогла вылить на меня ушат помоев!

Ирина, Астрахань

Кошмарики — *Из почты «Айболита»*

У чёрта на свадьбе

ЭТА ИСТОРИЯ В НАШЕЙ СЕМЬЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ. А ПРОИЗОШЛА ОНА С НАШЕЙ БАБУШКОЙ.

Дело было в 1930-х годах. Жила бабушка в собственном доме в Курганской области. Рядом с домом находилось старое кладбище. Это только звучит страшновато. Когда живешь у кладбища, привыкаешь — опасения, суеверия, страхи уже не посещают.

Все случилось в теплый солнечный день в начале сентября. Приближался вечер, кругом стояла тишина, даже ветра не было. Моя бабушка, тогда еще девушка Тася, решила прибраться на могилках родственников. Ей уже приходилось бывать на кладбище одной, поэтому она смело пошла по главной дорожке, в конце которой стояла часовня. Тасе надо было свернуть с главной дорожки. Она привычно перекрестилась на часовню и продолжила путь. Вокруг не было ни души, только карканье ворон нарушало тишину. Солнце еще не село и светило достаточно ярко.

Вдруг бабушку обуял невообразимый ужас. Она посмотрела по сторонам и заметила, что вдоль дорожки и около ее ног вьются странные «змейки» из крутящихся опавших листьев. Бабулю это очень напугало, ведь ветра по-прежнему не было. Листья кружились все сильнее и сильнее, пока из них не возник целый вихрь, похожий на гигантскую воронку. Девушка не могла двинуться с места — от ужаса отнялись ноги. Тогда она упала на колени и поползла назад, к часовне. Возле нее кружился столб листьев высотой в метр, слышались гул, завывание и странные звуки, напоминающие злобное хихиканье. Больше всего бабушку напугал именно этот смех. Она по-прежнему не могла встать на ноги и продолжала на коленях ползти к часовне. По пути крестилась и читала молитвы. От страха слова путались, язык заплетался. А вихрь усиливался. Наконец Тася добралась до часовни, взобралась на крылечко и расплакалась. Она сидела на крылечке и, закрыв глаза, молилась. А перед ней кружил гигантский вихрь, слышались гудение и смех.

Через полчаса вихрь затих, и смех прекратился. Тася смогла встать на ноги и с трудом добралась до дома. Позже от соседки-старушки бабушка узнала, что оказалась на «чертовой свадьбе». А спасли ее молитвы и освященное место — часовня. Оказывается, в народе такой вихрь считался следствием чертовой свадьбы, или венчания сатаны с ведьмой.

Лидия, Курган

Пригодится

* Ребенок заболел и долго не выздоравливает? Сломите ветку яблони и положите под кровать больного, пока не засохнет. Сухую ветку сожгите, и ребенок тут же поправится.

* Хотите, чтобы нежеланный человек покинул ваш дом? Положите у порога нож со словами: «Как ломоть отрезанный от хлебушка отпадает, так и (имя) пусть этот порог покидает. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».

* Если человек ни с того ни с сего сильно худеет, его нужно вывести во двор в первый день полнолуния и сказать за его спиной: «Как ты, луна, полна, так бы и у (имя) тело бело полнело, не сохло бы и не болело».

* После стресса стало падать зрение? Потрите веки свежим яйцом черной курицы. Затем яйцо отдайте расклевать курам, и зрение вернется.

Города-фантомы

Необъяснимо, но факт

Города-призраки имеют мало общего с местностями, в которых не живут люди из-за природных катастроф или экономических проблем. С такими все понятно. Но вот откуда берутся фантомы?

Город Сайлент-сити находится на Аляске, в Национальном парке Глетчер Бей, и считается одним из известнейших городов-призраков. Чаще всего его видели в конце XIX века. Сайлент-сити представляет собой красивейшую местность с башнями, укреплениями, соборами, маленькими домами, из труб которых идет дым. Место выглядит настоящим и далеко не пустым. На Аляске обнаруживали много других схожих городков. При этом разные люди видели одно и то же, совпадали даже мелкие подробности. Но таких мест нет ни на одной карте мира. Одному из американцев в 1887 году удалось запечатлеть Сайлент-Сити на фотографии. После этого «призрак» растаял как в тумане, а на его месте возник прежний залив, окруженный горными возвышенностями.

Во многих легендах разных народов рассказывается о неких городах-призраках. Есть мнение, что призрачные города являются отражением реально существующих. По одной из теорий, фантомные города появляются благодаря цивилизациям, которые находятся в недрах Земли. Другими словами, города-призраки — это отражение подземных поселений. Некоторые считают такие фантомы прообразом города будущего.

Мой домовой — чистенький, весёлый...

Я НЕ ЛЮБЛЮ, КОГДА О ДОМОВЫХ ГОВОРЯТ «НЕЧИСТАЯ СИЛА». НУ ПОЧЕМУ ЖЕ СРАЗУ НЕЧИСТАЯ?

Мой домовой Тимофей — чистенький, веселый, с озорными глазами и обаятельной улыбкой. Мы дружили два года, пока мне не пришлось переехать на другую квартиру. Тимофей не поехал со мной, хотя я по всем правилам приготовила ему коробку, постелила пуховичок, произнесла мудреные слова, приглашая домового переехать на новую квартиру.

Все началось с того, что однажды среди ночи меня разбудил звонок в дверь. Пришел сосед снизу и разразился пьяными воплями, требуя, чтобы я прекратила ночами делать ремонт. Ему мешало спать жужжание электродрели. А у меня никогда ее не было! Вызывать милицию? Я просто захлопнула дверь, вернулась в постель, заткнула уши ватой, накрылась с головой и...

Утром, войдя в ванную, я обнаружила на зеркале написанные моей помадой слова: «Он мне надоел». Почерк был не мой. Очень испугалась. «Подруга, — сказала я себе, — ты стала лунатиком». Другого объяснения не видела. Вернулась с работы, легла спать, но уснуть мне не удавалось. Я перебирала в голове события прошедших суток. Заодно вспомнила, что опоздала на работу и руководство меня обласкало обещаниями лишить премии. Утром на зеркале прочла: «Ха-ха, с тобой не соскучишься». Я вымыла зеркало и написала на нем: «С тобой тоже». Когда пришла с работы, зеркало было чистым. Сходила в магазин, купила новый замок и вызвала слесаря, чтобы он установил его. К ночи все было готово. Перед сном я тщательно проверила все запоры. Приняла снотворное и забросила всю помаду в шкаф. Заснула мертвым сном, а утром увидела на зеркале написанные помадой слова: «Тебе со мной плохо?» — «А ты кто?» — спросила я вслух. По возвращении прочла только одно слово: «Друг».

Следующие несколько дней я вытворяла невероятные глупости. Две ночи у меня ночевала ничего не подозревающая приятельница. Зеркало оставалось чистым. На третью ночь я заклеила бумажками изнутри окна (жила на 11-м этаже) и на них расписалась. То же проделала с дверями.

Проснулась рано. Окна и двери были опечатаны. А на зеркале я прочла: «Перестань!» И тогда меня прорвало. Я стала говорить с ним так, как будто он был рядом. Я рассказала ему о своих страхах. Даже разревелась и призналась, что мое место в дурдоме. Он молчал, зато на кухне меня ждал горячий чайник, который я не включала.

Мы жили в полном согласии два года. После работы я как на крыльях летела домой, весь вечер весело болтала, рассказывая ему о прошедшем дне. Я стала образцовой хозяйкой: мыла и драила квартиру, выкраивала деньги на хорошие духи — он любил... Развела живые цветы. На работе у меня всегда было хорошее настроение, а главное, перестала опаздывать в офис. Каждое утро я вовремя просыпалась от ощущения, что кто-то погладил меня по щеке.

Я придумала ему имя, научилась разговаривать с ним. Принцип был прост: если согласен, то должен или скрипнуть, или звякнуть. Я делилась с ним тем, что никогда не рассказала бы кому-то другому. Это были самые счастливые годы. Если даже меня попытаются убедить, что я болела шизофренией, то жалею, что выздоровела.

... Я одна уже три года, но продолжаю верить, что однажды утром войду в ванную и увижу на зеркале написанные помадой слова: «Я снова с тобой!»

С. Барская, Московская обл.

Хотя домовые очень доброжелательны, но не с каждым они заводят дружеские отношения. Если в доме появился новый жилец, попросите домового, чтобы не обижал его, посчитал своим. Принял под покровительство приехавшего в гости родственника, стал оберегать родившегося ребенка, не пугал животных. Подружившись с домовым, можно получать ответы на интересующие вопросы, заручиться его поддержкой. Но домовой не стремится помогать, пока мы сами к нему не обратимся. А если отнестись к хранителю дома серьезно, подкармливать, разговаривать, тогда он поможет по мере сил.

Цифры и факты

■ ТРАНССИБИРСКАЯ МАГИСТРАЛЬ ПЕРЕСЕКАЕТ 3901 МОСТ.

■ ХОРЬКИ СПЯТ ДО 20 ЧАСОВ В СУТКИ.

■ В ДРЕВНОСТИ НА РУСИ САРАФАН БЫЛ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО МУЖСКОЙ ОДЕЖДОЙ.

■ В XVII ВЕКЕ В ТУРЦИИ БЫЛО ЗАПРЕЩЕНО ПИТЬ КОФЕ. НАРУШИВШИХ ЗАКОН НЕМЕДЛЕННО КАЗНИЛИ.

Свекровь пришла ко мне во сне и сказала, что очень хочет пить

Айболит

Эта история заставила меня поверить в существование иного мира. После свадьбы я переехала в дом мужа. Свекровь сначала не приняла меня. Но после того как у нас родилась дочь, оттаяла. Когда дочери шел второй год, у свекрови диагностировали рак. Сделали операцию, после которой она больше не встала с постели. Ухаживать за ней пришлось мне. Со временем мы даже подружились. Мама пролежала год. Рак не ушел, появились метастазы. Она медленно угасала и вскоре умерла.

На следующий день после похорон в квартире витал запах ее духов. А ночью я проснулась от того, что кто-то ходит по коридору. Кроме нас с мужем и дочкой, в квартире больше никого не было. Стало жутко, когда шаги остановились возле нашей спальни. Я хотела разбудить мужа, но не могла пошевелиться. Стала молиться, успокаивала себя тем, что мама хорошая и плохого не сделает. Прочитала молитву и с трудом, но уснула. Свекровь пришла ко мне во сне. Она улыбалась и сказала, что очень хочет пить. На следующий день мы поехали на кладбище помянуть. Я рассказала о ночном происшествии. Муж налил стакан сока и поставил на могилку. Стакан тут же перевернулся, и сок вылился на землю. Я же видела, что муж поставил его ровно и даже немного вдавил в землю. Видимо, мама действительно очень хотела пить...

Т. С. Немыкина, Челябинская обл.

Четверговая соль — это мощный оберег от сглаза и порчи

Айболит

Рецепт ее приготовления известен издревле на Руси. Четверговую соль брали с собой в дорогу, чтобы отвести беды и несчастья. Зашивали в мешочек и клали в кроватку к младенцу — чтобы уберечь от нечистой силы. Либо принимали во время болезни, чтобы быстрее победить недуг. Такая соль защищает, сберегает здоровье человека, хранит мир в семье.

Считается, что правильная четверговая соль получается только раз в год — в ночь со среды на четверг Страстной недели, то есть в ночь на Чистый четверг. Но допускается делать такой оберег для себя и в другие месяцы. При этом соблюдайте день недели — это непременно должен быть четверг.

Возьмите соль крупного помола. Смешайте ее с квасной гущей, ржаной мукой или раскрошенным мякишем черного ржаного хлеба. Положите смесь на сухую сковороду и, помешивая деревянной ложкой по часовой стрелке, прокалите на сильном огне. Про себя в это время читайте молитвы. Соль должна стать черной. Храните соль в сухом и темном месте. Либо зашейте в мешочек и положите в укромное место в доме.

Четверговую соль можно насыпать в каждый угол дома, если вдруг на семью посыпались проблемы и неудачи. Если в отношениях с супругом наступила черная полоса — положите мешочек с солью себе под подушку. Купая младенца, можно добавлять щепотку в воду. Чувствуете недомогание или упадок сил — съешьте натощак кусочек хлеба, посыпанный четверговой солью.

В. А. Терешина, Белгородская обл.

Бабочка по имени Оля

Умерла мама. Почти год надежды, борьбы, разочарования, но чуда не произошло. Однако жизнь шла своим чередом. Однажды мы накрыли небольшой стол, поставили закуски, салаты, открыли бутылку вина, порезали тортик. Сидим, выпили по рюмке. Тетя говорит: «Как жаль, что с нами нет Олечки». Мы только грустно кивнули. Я не успела открыть рот, чтобы ответить, как вдруг распахнулась форточка, хотя окно было плотно закрыто. И в комнату влетела бабочка! Красивая, крупная такая влетела и исчезла в глубине квартиры. Все опешили. Так и сидели какое-то время... За окном снег, ветер, мороз, а у нас бабочка среди зимы. Чудеса! Потом опомнились.

«Вот и мамочка нам привет передает», — подала я голос. Мы пили чай, вспоминали маму. Насколько же близки миры живых и ушедших! И есть что-то такое, чему мы никогда не найдем объяснения. Просто надо принять это как знаки свыше.

С. Михайлова, Москва

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ХРЕНА: ЕСЛИ ЕГО ПОЛОЖИТЬ НА ЧТО-НИБУДЬ, ТО СРАЗУ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ.

Чем громче, тем лучше

Как там, у них?

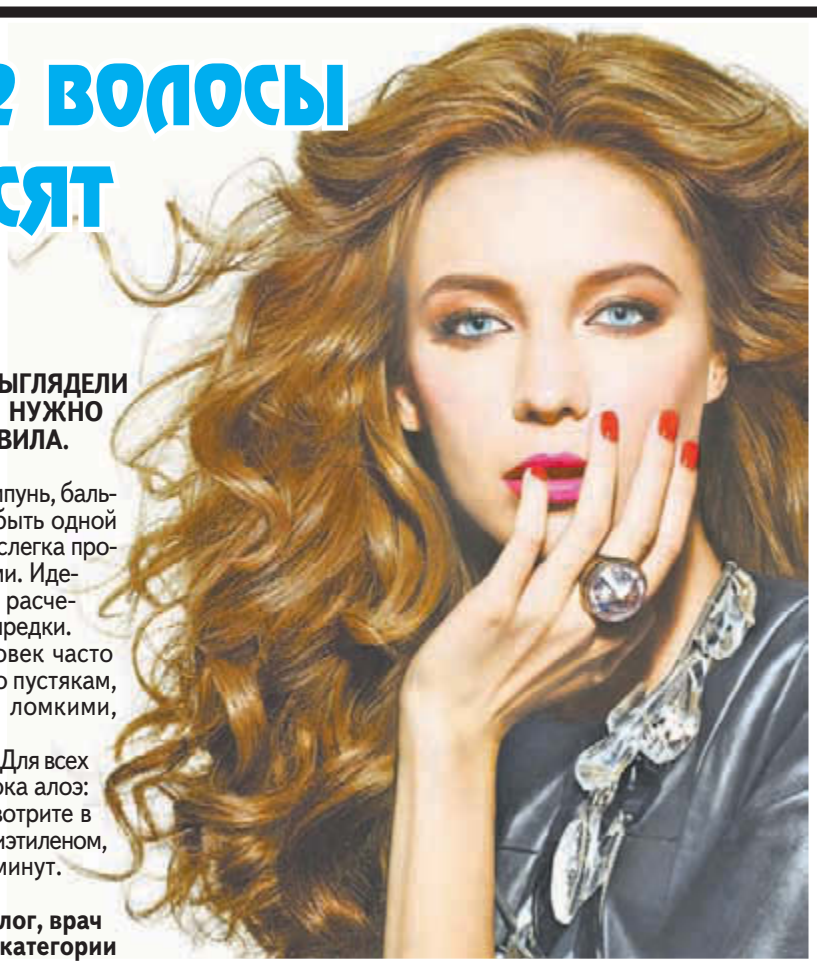
Съесть 50 перцев за 60 секунд

В Китае каждый год в июле проходят соревнования по поеданию горького перца. Во время соревнований стоит невероятная жара. К тому же по условиям конкурса участники должны еще и сидеть в воде с перцем. Каждому конкурсанту выдают тарелку с 50 перцами, которые он должен съесть за 60 секунд. Редко кому-то удается съесть хотя бы половину. Нынешний победитель побил все рекорды — съел все. Провинция Хунань, в которой проходит конкурс, знаменита своей острой кухней. Но медики на соревнованиях все же присутствуют, чтобы оказать помощь, если кому-то станет плохо.

Плач отгоняет злых духов

Каждый год в Токио проходит фестиваль плачущих младенцев. Наверное, это единственное место в мире, где мать радуется плачу ребенка. Борцы сумо берут младенцев на руки, высоко поднимают и пугают их. Победителем считается малыш, который плачет громче и дольше всех. Японские родители выстраиваются в очередь, чтобы вручить ребенка сумоисту. Считается, что такой плач полезен для здоровья и отгоняет злых духов.

Длинные волосы не выносят стресса



ЧТОБЫ ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ ВЫГЛЯДЕЛИ КРАСИВЫМИ И ЗДОРОВЫМИ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ВСЕГО ТРИ ПРАВИЛА.

■ **Правильно ухаживайте.** Шампунь, бальзам и краска для волос должны быть одной серии. Волосы после мытья надо слегка промокнуть, а расчесывать полусухими. Идеально пользоваться деревянной расческой. Такой расчесывались наши предки.

■ **Не нервничайте!** Если человек часто переносит стрессы, нервничает по пустякам, волосы становятся тусклыми и ломкими, быстрее выпадают.

■ **Раз в неделю делайте маски.** Для всех типов волос подойдет маска из сока алоэ: выдавите из сорванного листа и вотрите в кожу головы. Оберните голову полиэтиленом, утеплите полотенцем на 30-40 минут. Смойте, ополосните бальзамом.

С. И. Гурова, трихолог, врач высшей категории

На пятке мозоль?

Как от нее избавиться?

■ **Инжир.** Ноги распарьте, вытрите досуха и приложите к мозоли внутренней стороной разрезанную ягоду инжира. Делайте так ежедневно на ночь.

■ **Чеснок.** Приложите к мозоли печеный чеснок, забинтуйте и оставьте на ночь. Кожу, окружающую мозоль, перед этим смажьте очень жирным кремом. Повторите несколько раз.

■ **Чернослив.** Разварив чернослив в молоке, выньте из него косточки и горячим приложите к мозолям, а когда ягода остынет, замените ее на горячую. Делайте так не меньше 30 минут, и мозоли быстро сойдут.

■ **Прополис.** Растолките свежий прополис и приложите к мозоли на весь день. Вечером попарьте ноги и опять приложите прополис. Курс лечения — неделя.

■ **Алоэ.** На застарелые глубокие мозоли после ванны на ночь приложите кусочек алоэ — внутренней стороной разрезанного вдоль листа. За ночь мозоль станет мягкой, и ее можно будет счистить. При необходимости процедуру повторите.

■ **Ромашка.** Чтобы вылечить сухую мозоль, прокипятите 2 ст. ложки ромашки и 3 ст. ложки сухой еловой хвои в 1 л воды в течение 5 минут. Отвар остудите, смочите в нем ватный тампон и наложите на мозоль. Сверху укройте стерильной салфеткой или марлей.

■ **Яблочный уксус.** Слегка смочите ватный диск в уксусе и закрепите его на мозоли с помощью пластыря. Полезно прикладывать к мозоли хлебную корочку, вымоченную в слабом растворе уксусной кислоты.

Намотай на ус — *Для вас, мадам*

Что мешает быть красивой

КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫ СОВЕРШАЕМ ПРЕСТУПЛЕНИЯ ПРОТИВ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ. И ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЕМСЯ ОБ ЭТОМ.

1 Крем без SPF-защиты. Солнечные лучи приводят к преждевременному старению. Крем с УФ-фильтрами нужен не только во время пляжного отдыха, но и каждый день круглый год. Даже когда вы просто идете на работу.

2 Умывание по утрам с очищающим средством. На ночь нужно умываться с очищающим средством или протирать лицо тоником. Утром достаточно ополоснуть лицо водой комнатной температуры и протереть кубиком льда, желательно с травами. Особенно это важно для женщин в зрелом возрасте.

3 Чрезмерное очищение. Нет ничего плохого в том, чтобы следить за чистотой своей кожи. Но некоторые женщины переходят грань. Если пользоваться скрабом больше двух раз в неделю, постоянно протирать лицо тоником или лосьоном, нарушается естественная среда кожи. Она пересушивается, а это причина номер один появления морщин. И еще важно сказать о скрабах. Пользоваться ими нужно не чаще 1 раза в 2 недели. Иначе повреждается эпидермис, снижаются его защитные функции. Как следствие — на коже появляются раздражение, шелушение... Не меньше проблем возникает и тогда, когда женщина не умывается перед сном. Кожа должна ночью дышать кислородом, а не мучиться под слоем косметики. Пудра, тональный крем закупоривают поры на лице. В итоге прыщи, угри и воспаления вам обеспечены.

■ Если на лице есть воспаления, высыпания, микротрещинки, не пользуйтесь скрабом. Он только усугубит проблемы.

■ Никогда не делайте пилинг кожи вокруг глаз.

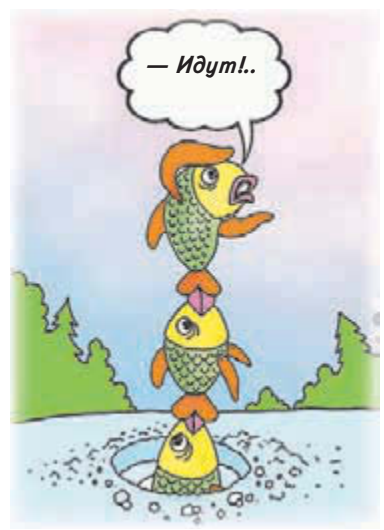
4 Смена наволочки раз в неделю. На ней скапливается больше всего бактерий. Лак для волос, любое другое средство для укладки, остатки декоративной косметики, пот — прекрасная питательная среда для микробов. Все это оседает на наволочке, а во время сна оказывается на лице. Приучите себя менять наволочку каждые 2-3 дня.

5 Отказ от очков и перчаток. Так мы сами создаем все условия для появления морщин и пигментных пятен. Надевайте очки даже во время недолгой прогулки, а перчатки — даже когда водите машину. Ультрафиолетовым лучам даже стекло не помеха. Выбирайте очки покрупнее, так как от узких пользы мало.

6 Сон в неправильной позе. Если после 50 лет хотите выглядеть сногсшибательно, забудьте про полуночные бдения. Ночью красавицы должны спать! Недосыпая, вы рискуете обзавестись лишними килограммами! Дело в том, что с наступлением ночи в организме усиливается выработка мелатонина — гормона сна. Он поддерживает баланс гормонов, которые отвечают за сжигание жира. Для красоты важно спать в правильной позе! На животе, вдавив щеку в подушку, нельзя. На несколько часов нарушается нормальное кровообращение, кожа находится в сдавленном состоянии. После этого появляются морщины. Спите на боку или на спине. Это полезно не только для кожи, но и для сердечно-сосудистой системы.

Е. И. Лысенко, врач-косметолог

ЧТОБЫ КОЖА НА ЛОКТЯХ ОСТАВАЛАСЬ НЕЖНОЙ, ПЕРЕД ДУШЕМ НАТРИТЕ СЫРУЮ КАРТОФЕЛИНУ, ЗАВЕРНИТЕ В МАРЛЮ И НА 5 МИНУТ ПРИЛОЖИТЕ К ЛОКТЯМ. А ПОСЛЕ ДУША СМАЖЬТЕ ИХ КРЕМОМ.



НЕМНОГО ЗА СОРОК — ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ: ЕЩЕ ВСЕ МОЖНО, НО УЖЕ НИЧЕГО НЕ СТРАШНО...

Маски из калины и хурмы

*** Для нормальной кожи лица.** Понадобятся 3 ст. ложки калинового сока, 5 ст. ложек геркулеса, по 1 ст. ложке жидкого меда, кефира, один свежий белок. Взбейте белок, постепенно добавляя сок калины, кефир, мед, геркулес. Нанесите маску на очищенную кожу лица и область декольте. Через 15-20 минут смойте теплой кипяченой водой. Делайте маску 1-2 раза в неделю перед сном. Курс — 10-12 процедур.

*** Тонизирующая маска.** Измельчите свежие листья калины и нанесите на предварительно смазанную жирным кремом кожу лица на 10-15 минут.

*** Для любого типа кожи.** Мякоть одного плода спелой хурмы разотрите в кашицу, добавьте для густоты крахмал или толокно. Наложите на лицо на 10-15 минут, смойте водой комнатной температуры.

Ледяные кубики помогают подруге меньше есть

После очередной диеты спрашиваю у подруги Людмилы, на сколько килограммов она похудела. И, как правило, она отвечает, что даже если на один килограмм, то это ее победа. Недавно подруга рассказала о новом средстве, с помощью которого она уменьшила свой аппетит. Составляет сбор: берет по 20 г листьев и корней крапивы, семян льна посевного, травы полыни горькой и плодов крушины. Все измельчает и перемешивает. Заваривает как чай и делает ледяные кубики. Берет один и держит во рту до растворения. А еще Людмила пьет такой отвар. Смешивает в равных пропорциях цветки ромашки и календулы, траву мяты, корень валерианы, семена тмина и кориандра, лист крапивы. Заливает 1 ст. ложку измельченного сбора 300 мл кипятка и кипятит на очень маленьком огне 5 минут. Настаивает 45 минут, процеживает и пьет по 1/2 стакана 3 раза в день через 1,5 часа после еды. За 2 недели она сбросила 1,5 кг. Конечно, немного, но подруга рада.

В. Н. Карпова, Чебоксары

Лосьоны для лица готовлю сама

Особенно мне нравится из алоэ — он увлажняет, омолаживает кожу и уничтожает бактерии. Беру 3 крупных листа алоэ, мелко режу, заливаю 1 л охлажденной кипяченой воды и кипячу 5 минут. После того как остынет, процеживаю. Этим лосьоном очищаю лицо утром и вечером. А еще готовлю такой лосьон на спиртовой основе — он помогает при жирной коже. Тщательно перемешиваю 4 части сока алоэ и 1 часть спирта и ежедневно по утрам протираю лицо.

И. Новикова, Красноярский край

Раньше тушь делали из сажи

ЧТОБЫ ПОДЧЕРКНУТЬ РЕСНИЦЫ, ЖЕНЩИНЫ ПРИБЕГАЛИ К РАЗНЫМ УХИЩРЕНИЯМ.

***** Жены египетских фараонов покрывали ресницы составом из сажи и различных масел. Такая «тушь» была не очень полезна для глаз, но зато сразу делала их выразительными.

***** Древние римлянки придумали самую стойкую из древних видов туши для ресниц. Они разводили водой толченый свинец. Но от слишком частого использования такой туши со временем теряли зрение.

***** Древние гречанки в качестве туши использовали «замазки» на основе пепла и натуральной резины. Такая тушь держалась долго и не текла в жару.

***** В Средние века женщина должна была выглядеть как прекрасный и почти бесплотный ангел. Поэтому дамы того времени безжалостно выщипывали и брови, и ресницы — и их лица становились «более одухотворенными».

***** В 1913 году появилась первая настоящая тушь для ресниц. Химик Уильямс придумал ее по просьбе своей сестры Мэйбл. В состав туши входили вазелин и угольная пыль. Тушь стала так популярна, что химик основал целую компанию по ее производству, назвав в честь сестры — «Мэйбеллин».

***** В 1920-е годы состав туши постепенно меняется за счет разных черных красителей. Ее наносили специальной мини-расческой с частыми зубьями. Первыми такую тушь оценили киноактрисы, потом и все обычные женщины.

В 1957 году в продаже появилась тушь в тюбике. Прежняя, сухая, тушь постепенно перестала производиться.

***** В 1930-е годы на рынке появляется еще одна марка туши, ее создал голливудский гример Макс Фактор. В ее состав, помимо вазелина и красителей, входил карнаубский воск, он придавал ресницам роскошный объем.

***** В 1940-е годы голливудские дивы Грета Гарбо и Марлен Дитрих поражали зрителей шикарными и объемными ресницами. Секрет был прост: гримеры приклеивали к векам актрис искусственные реснички, а затем густо прокрашивали их тушью.

***** В Советском Союзе «Ленинградская» тушь для ресниц была большой редкостью, ее производили театральные фабрики. Те, кому не удавалось обзавестись дефицитом, смешивали вазелин и жженые спички. В коробочку с тушью сначала надо было поплевать, а потом быстро нанести на ресницы. И сразу разделить их иголкой, чтобы не слиплись. Держалась такая тушь по нескольку дней.

***** А в 1960-е годы на Западе в моду вошла цветная тушь. Хотя черные ресницы тоже остаются в моде.

***** В 1980-е годы в моде суперяркий макияж. И ресницы тоже должны были быть яркими и заметными. На выбор предлагались цветные туши, туши для объема, увеличения длины ресниц.

***** В 1990-е годы на смену яркости приходит минимализм. Моден макияж незаметный, а тушь, лучше коричневая, лишь подчеркивала ресницы. Многие дамы красили ресницы в салонах.

Умные мысли

■ ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ, КАК БОГИНЯ, НУЖНО 20 МИНУТ. НО ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ ЕСТЕСТВЕННО, НУЖНО 3 ЧАСА.

Янина Ипохорская

■ КРАСАВИЦА, КОТОРАЯ С УМОМ, ТУЖИТЬ НЕ БУДЕТ: УМ ВЫДУМАЕТ, А КРАСОТУ ДОБУДЕТ.

Уильям Шекспир

■ ЕСТЬ КРАСОТА, НАД КОТОРОЙ ГОДЫ НЕ ИМЕЮТ ВЛАСТИ. И ЭТО КРАСОТА СЕРДЦА!

Омар Хайям

■ МАКИЯЖ — ЭТО ПОПЫТКА НАРИСОВАТЬ НА СВОЕМ ЛИЦЕ ЛИЦО ДРУГОЙ, ГОРАЗДО БОЛЕЕ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЫ.

Хелена Рубинштейн

■ ЧТОБЫ ГУБЫ БЫЛИ КРАСИВЫМИ, ГОВОРИТЕ ТОЛЬКО ДОБРЫЕ СЛОВА.

Одри Хепберн

Руки вверх!

1 При поднятых руках желудочно-кишечный тракт становится не таким извилистым, и пища по нему проходит быстрее, улучшается перистальтика.

2 Поднимая руки вверх, мы не даем им отвиснуть. Отвисшие руки деформируют позвоночник, из-за этого может развиться остеохондроз. Поднятые руки вытягивают позвоночник, развивают гибкость.

3 С возрастом органы и грудной, и брюшной полости как бы оседают, смещаются. Отвисает живот, слабеет пресс. Поднимая руки, мы поднимаем внутренние органы, укрепляем мышцы живота.

4 Хорошо поднимать руки не только после еды, но и после питья. Вода не будет задерживаться в организме, быстро пройдет через кишечник, смывая все шлаки.

За 20-30 минут до еды выпейте 1-1,5 стакана воды и поднимите руки вверх. Особенно это полезно при запорах. Поднимать руки лучше так: держите их параллельно или сомкните в замок, немного потянитесь вверх следом за ними, походите в таком положении. Уделяйте этому упражнению 10-15 минут в день.

Семь дней дочка ела гречку, и прыщей не стало

АйБолит

Моя дочь долгое время не могла избавиться от комплекса неполноценности из-за прыщей на лице. Ходила к косметологу, делала чистки, принимала препараты. Однако лицо периодически покрывалось большими прыщами. Все списывали на гормональную перестройку. Однажды я прочитала, как девушка справилась с подобной проблемой, и предложила попробовать дочери. Она сразу же согласилась попробовать этот способ: надо было в течение недели питаться гречкой. Семь дней она ела гречку, пила воду и немного кефира. Гречневая диета хороша тем, что нет чувства голода, и вредные вещества выводятся из организма. Только готовить гречку надо правильно. С вечера насыпьте стакан тщательно промытой крупы в какую-нибудь миску, залейте 2,5 стакана кипятка — и пусть настаивается всю ночь. Утром воду слейте. Гречку в таком виде можно есть сколько угодно, но без соли. И только неделю. Повторите через 2 месяца. После диеты питаться рационально. Кожа дочери стала как у младенца.

Т. С. Останюк, Новгород

Уроки стиля — Что носить дамам за 50

Рюкзак для тёти?!

ЖЕНЩИНАМ ПОСТАРШЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ТУФЛИ-ЛОДОЧКИ. ОНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЛОДЯТ.

Последний писк моды

Для зрелых дам — это рюкзаки. Гигантские сумки для невысоких женщин вообще запретная вещь. Женщина с ней похожа на муравья, который тащит на себе тяжелую ношу. Если надо уместить косметику и лоток с обедом, разделите вещи и носите в нескольких сумках. В сумку, которую можно носить на плече или через плечо накрест, уложите косметичку, ключи. А в другую сгрузите второстепенные вещи. Огромную сумку можно заменить на рюкзак из кожи, бархата и замши. Главное, чтобы рюкзак был не спортивного типа, а напоминал дамскую сумку.

Избавьтесь от твида

Твидовые костюмы замечательно смотрятся на женщинах до определенного возраста. На молодой — интересно и элегантно, но когда твид надевает женщина за 40, она превращается в синий чулок. Так что если цель — омолодить себя, о твиде забудьте.

Если жалко прощаться с любимым твидовым жакетом, научитесь его правильно носить. Комплектуйте его не с учительской юбкой, а с джинсами и кожаной юбкой-карандаш. Под жакет можно надеть футболку. И дополнить образ кроссовками.

Трикотаж меняем на кашемир

Взрослым женщинам надо осторожнее относиться к «вязому» трикотажу. Такие кофточки надо искоренять из своего гардероба. Первым делом избавьтесь от кофточек, которые имеют декор в виде выложенного из страз цветка. Замените кофточки на кашемировые водолазки.

Если хотите выглядеть моложе, освежить лицо, замените трикотажную кофту на хлопковую белую рубашку. Это может быть и рубашка, похожая на мужскую офисную, голубая, к примеру, или в полоску. Проблема трикотажа еще и в том, что вещи из него обычно очень короткие. А ваша задача — удлинить силуэт. Если рубашка будет прикрывать бедра, вы будете выглядеть стройнее.

Мини: можно, но осторожно

Если ноги в роскошном состоянии, то почему бы периодически не являть их миру? Но не забывайте о правилах: если у вас открыт низ, то нужно как следует закрыть верх. И если у нас открыт верх, низ стоит закрывать. Обратите внимание на плиссированную юбку. Важно, чтобы она была ниже колен — желательно до середины икры.

Вместо шапки — платок

Когда шапка, шарф и перчатки собраны в гарнитур — это примета советского времени. Его не стоит тянуть в сегодняшнюю жизнь. Правил, по которым подбирают комплект, не существует. Можно использовать как базу цвет верхней одежды, но другого оттенка либо контрастного.

И еще: если вы выбираете шапку для шубы, не берите ей в комплект меховую. Даже к самой дорогой шубе можно надеть вязаную. Это облегчит образ. Или замените меховую шапку на платок. Это будет интересно и стильно.

Е. И. Бабенко, стилист

ОБУВЬ С ПЕРЕХЛЕСТНЫМ РЕМЕШКОМ, ЗАКРУГЛЕННЫМ НОСИКОМ, НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ ВЫДАЕТ ВОЗРАСТ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА КРОССОВКИ И ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ МОКАСИН. СЕЙЧАС МНОГО ОБУВИ НА ПЛОСКОМ ХОДУ: БЕЛЫЕ КЕДЫ, КРОССОВКИ, ЛОФЕРЫ.

Диаметр пули
Матерриковая отмель
Элемент оформления книги
Белый пудель Куприна
Человек с объективом
Коллежский чин
Носимый пажами подол
Ткань с глянцем
Игривый водевиль
Привычный быт
Деформация земной коры
Бьющие струи красноречия
Блеющее стадо
Одиночка на острове
Засекреченный доносчик
Часть мясной туши
Не испортит кашу
Соло с поднятой рюмкой
Частицы на дне сосуда
Публика Арбата
Фольклорная коза
Супруга царя птиц
Фламандский живописец
Точечный массаж
Землячок Левши
Полная независимость
Литературная правка
Актриса... Ахеджакова
Владения феодала
Болотный бобр
Коронованная сударыня
Бутылочный материал
Холм в Маньчжурии
Рейс на фуре
Воспета Петраркой
Золотая монета Атоса
Сосед оманца
Камчадал из морепродуктов
Лицо для блога
Вдохновительница творца
Суть взятки
Тоннель вдоль кабинетов
Спел про чумачечую весну
Столичный японец
Андрей из актеров
Просил у Джима лапу
Художник из Франции
Униформа семинариста
Гора на гербе Армении
Шерсть барашка
Злак на кашу для Балды
Мерзлая корочка на луже
Писатель... Шоу
Кофе с мороженым
Инструмент плотника
Черноморский ерш
Водосвинка с Амазонки
Евгений — композитор
Горбатый пиломатериал
Панцирь танка
Леонардо да...
Зал для танцев
Полимер для ванн
«Кормушка» младенца
Тлеющее полено
Гарик из «Камеди клаб»
Играл Егозу в «Афоне»
Певец... Ибрагимов
Углубление в стене
Богатство Кощея
Аппетит на игру
Куница с уловом рыбы
Принц Уэльский
Детище зодчего
Имя бунтовщика Разина
Изобрел телефон
Секрет во рту
Врач, лечащий отит
Снасть для подъема парусов
Тезка Гагарина
Вяжущий фрукт
Рыжий инопланетянин
Предавший Бэлу брат
Тополь в виде пирамиды
Мечта праведника
Седельные ремни
Штат в США
Сачок — косяки ловить

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Пригодится

ЧТОБЫ брюки не электризовались и не прилипали к ноге снизу, к внутренним швам каждой штанины приколите по булавке.

ТРУДНЫЕ загрязнения в ванной поможет удалить салфетка, пропитанная уксусом. Оставьте ее на пятне на 30 минут.

ЕРШИК для унитаза и подставка будут чистыми, если налить в нее дезинфицирующее средство и оставить на полчаса.

ОБНАРУЖИЛИ на одежде пятно от чая? Положите на него дольку лимона. Через полчаса просто постирайте вещь.

СМОЧИТЕ тряпочку в заварке и протрите деревянные столы, стулья, тумбочки. Благодаря этой процедуре мебель не только очистится, но и заблестит.

Находки для дома

Чем плотнее губка для мытья посуды, тем меньше моющего средства расходуется. Средство можно залить во флакон с пульверизатором. Это тоже поможет сэкономить.

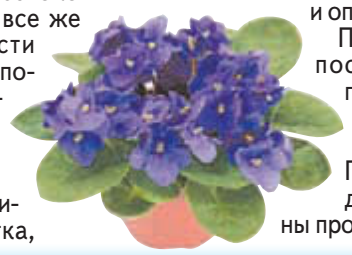
Утюжок для распрямления волос отлично подойдет, когда нужно быстро разгладить складки на одежде. Особенно это удобно в поездке.

Избавить обувь от запаха поможет перекись водорода. Протрите обувь внутри ваткой, смоченной перекисью, и дайте хорошо высохнуть.

Ножи будут острыми, если держать их под углом 10-30°. Разделочные доски из стекла, металла, камня и керамики быстро затупляют ножи.

Прочь, букашки!

■ Мелкие белые букашки (подуры) в цветочные горшки попадают вместе с перегноем. Поэтому при пересадке земляной субстрат всегда пропаривайте на огне, и подуры не будут беспокоить ваши цветы. Если все же по неосторожности занесли букашек, попробуйте обработать растение одним из следующих средств.



■ Залейте 100 г чистотела 1 л кипятка, настаивайте один день. Процедите и опрыскивайте жидкостью цветы и землю.

■ Смешайте в равных частях толченый древесный уголь и табачную пыль. Припорошите смесью землю в горшках и основания цветов.

■ Залейте 40 г измельченных табачных листьев 1 л кипятка, настаивайте 2 дня. Процедите, растворите в настое 5 г мыльной стружки и опрыскивайте цветы.

После обработки посыпьте землю в горшках сантиметровым слоем промытого песка. После таких процедур подуры должны пропасть.

Забудьте о грязной духовке

* Чтобы очистить духовку от нагара, нагрейте ее до 150°С и выключите. Поставьте в нее емкость с горячей водой и тарелку с нашатырем. Через 8 часов в нашатырь добавьте 3 чайн. ложки моющего средства, 1/2 чашки теплой воды и протрите духовку.

* С помощью соли легко очистить даже жирный противень после приготовления мяса и птицы. Но делать это нужно сразу, пока жир не присох. После того как противень слегка остыл, слейте с него весь оставшийся жир, а затем посыпьте загрязненную поверхность солью. Через несколько минут, когда она впитает остатки жира, соберите ее и выбросьте. А противень тщательно протрите бумажными салфетками. После этого помойте его с помощью обычного моющего средства.

* Застелите дно таза старым полотенцем. Поместите решетку для духовки на полотенце и залейте горячей водой. Добавьте 1/2 стакана моющего средства для посуды или соды. Оставьте решетку в мыльной воде на 5 часов. После потрите ее жесткой губкой.

Я была уверена, что наша Лиза не станет точить коготки о мебель...

Мы же купили ей когтеточку. Не тут-то было! Кошка успевала точить когти и об диван. Мы даже мебель подбирали так, чтобы обивочная ткань на ней была плотной и гладкой и на ней не оставалось бы затяжек от цепких коготков. Но все равно кошка умудрялась выдирать из гладкой обивки нитки. Особенно ей нравилось драть кресло. Но мы нашли выход из положения. Поменяли на кресле обивку. На заднюю и боковые стенки кресла муж приклеил полоски широкого двустороннего скотча. Лизе эта идея не понравилась — лапки прилипали. Первое время она сердилась, фыркала, когда подходила к креслу, а теперь, к нашей радости, оставила его в покое. Около месяца постояло кресло оклеенное и несимпатичное, зато потом мы сняли скотч, а обивка осталась целой.

И. Чубанова, Омская обл.

С зелёнкой справились водка и лимонный сок

Внучка случайно перевернула открытый пузырек зеленки. Я собрала не успевшую впитаться жидкость бумажными салфетками. Развела водку с лимонным соком (1:1), смочила в этой смеси ватный тампон и протерла испорченный пол. Пятно с линолеума сошло.

С. Емельянова, Екатеринбург

Идём на рынок

Учимся правильно сбивать цену

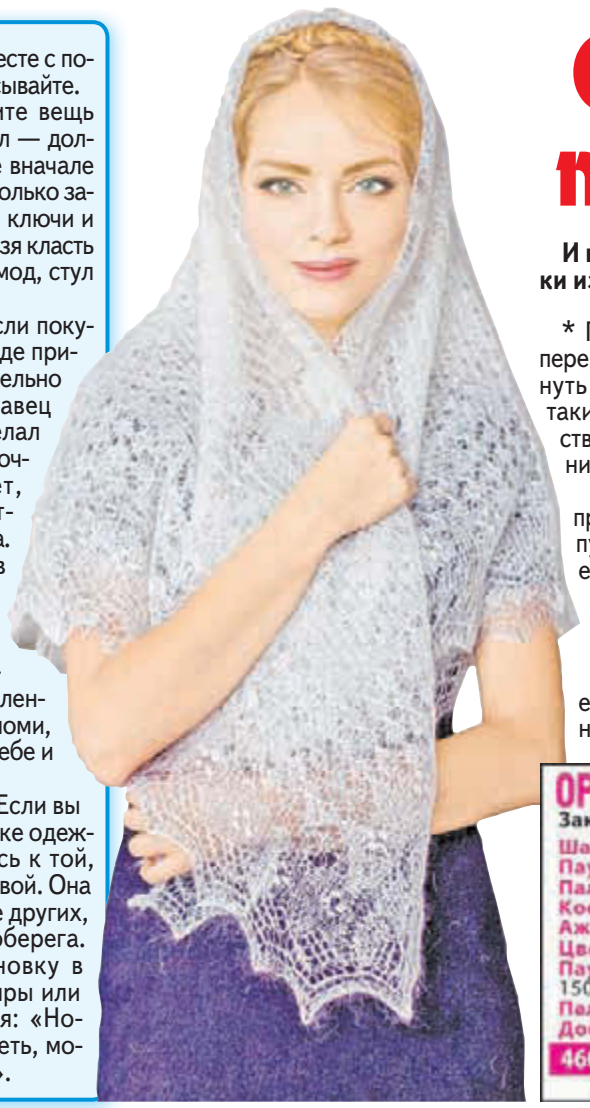
■ **На последние копейки.** Старайтесь ничего не покупать на последние деньги. У вас обязательно должна оставаться пресловутая купюра «на развод», и не важно, сто это рублей или тысяча. Ни в коем случае нельзя оставлять кошелек совершенно пустым, иначе деньги там появятся очень нескоро. А купленная на последние деньги вещь станет талисманом на неудачу. Еда, приобретенная на последние деньги, приносит вред, вещь — отпугивает деньги. Чтобы кошелек никогда не оставался совершенно пустым, в него надо класть купюру другой страны (чаще всего — доллар, сложенный треугольником) или какую-либо фигурку-оберег.

■ **Правило левой руки.** Когда вам дают сдачу, стремитесь, чтобы ее положили на прилавок. Если деньги дают в руку — берите левой рукой, так как правой берут милостыню. И никогда не оставляйте на прилавке чек — приносите его домой вместе с покупкой и уже там выбрасывайте.

В квартире не кладите вещь сразу на кровать или стул — долго не прослужит. Лучше вначале положить ее на стол, но только застеленный. А вот сумку, ключи и кошелек, наоборот, нельзя класть на стол — только на комод, стул или повесить на крючок.

■ **Успешный торг.** Если покупаете что-то на рынке, где принято торговаться, обязательно торгуйтесь. Если продавец уступил хоть рубль, сделал хотя бы маленькую скидочку (бесплатный пакет, лишнее яйцо к десятку) — это благая покупка. Чтобы снизить цену в торге, во время разговора с продавцом нужно вытереть лоб правой рукой. Вот увидите — вам уступят в цене. Мысленно приговаривайте: «Отломи, купец, от своего куска, тебе и половины хватит».

■ **Удачная покупка.** Если вы сомневаетесь при покупке одежды или обуви, вернитесь к той, которую примеряли первой. Она будет не просто удачнее других, а еще и получит силу оберега. Дома примеряйте обновку в восточной части квартиры или комнаты, приговаривая: «Носить не сносить, хорошеть, молодеть, петь, танцевать».



О целебной силе пухового платка

И врачи, и народные целители рекомендуют использовать платки из козьего пуха при различных заболеваниях.

* Пуховый платок защитит от перегрева в зной и не даст замерзнуть в холода. Именно поэтому такие платки используют в качестве сухого компресса для лечения суставов.

* Для профилактики и лечения простуды полезно укутываться пуховым платком. При кашле его завязывают вокруг горла.

* При радикулите и полиневрите платок полезно носить на пояснице.

* Сухое тепло, которое отдает козий пух, помогает в лечении лимфаденита и успокаивает ревматические боли в суставах. Им рекомендуют обматываться, если есть проблемы с почками.

* Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания на поверхности кожи, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

* В козьем пухе содержится ланолин, который входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует быстрому заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 4600, 5300, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3500 руб., 120х120 – 4000 руб., 140х140 – 4500 руб., 150х150 – 5000 руб.
Палантины: 140х60 – 3500 руб., 160х70 – 4000 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА 001044
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8 (3532) 63-30-11, 8-987-799-73-10
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

Из почты «Айболита»

Об-хо-хо!

■ Ехала однажды в поезде. Мужик на соседней полке храпел страшно, не давал уснуть. Так он меня выбесил, ну я его и пнула. Вроде заткнулся. Через какое-то время опять начал — пнула посильнее. Храпит. Приоткрыла глаз — он лежит и смотрит на меня. И тут я понимаю, что храпит бабка внизу.

Инна Е., Курск

■ Всем коллективом проходим медосмотр. Захожу в кабинет окулиста. Врач, не поднимая глаз от писанины: «Жалобы есть? Какую строчку видите? Пятую, ну хорошо». Подписывает мне бумаги. Я встаю со стула. Наконец доктор смотрит на меня и удивляется: «Так вы в очках?»

Ирина, Липецкая обл.

■ Вчера в очередной раз убедилась, что разошлась с мужем не зря. С ним только развлекаться и в Турцию ездить прикольно.

М. Н. Терехова, Суздаль

■ Лежим перед сном с ребенком. Стася размышляет: «Мам, а вот в сказке говорится: избушка, повернись ко мне передом, а к лесу задом. Не проще ли ее просто обойти?»

Н. А. Ланская, Саратов

■ Нет, все-таки прошедший чемпионат мира по футболу оставил неизгладимое впечатление в моей душе. Мою утром посуду и замечаю в раковине упавший туда маленький обмылок в белую и голубую полоску. А к нему прилипла желтая кукурузина. О, думаю, флаг Аргентины.

Е. С. Фоменко, Екатеринбург

■ Отдыхаем с мужем в санатории. Жара плюс 30 в тени, отправляемся на пляж. Проходим площадку у КПП, видим, как жаропрочный народ усаживается в душный экскурсионный автобус. Муж, с восхищением: «О, экскурсия!»

А. П. Тишкова, Санкт-Петербург

Есть такая примета

Зачем висят на люстре красные трусы?

У коллеги в семье радость — дочка вот-вот должна родить долгожданную внучку.

Наконец наступает волнительный момент — будущую маму увозят на скорой в роддом, а будущая бабушка дает инструкции по телефону будущему дедушке, что нужно дочке в роддом привезти, так как случилось все как-то стремительно, и собраться она не успела. В числе прочего слышу:

— Так, трусы ей возьми обязательно. Такие же, как на люстре висят, только не красные, а черные...

Упоминание трусов, висящих на люстре, меня так заинтриговало, что решила поинтересоваться:

— Ирина Петровна, — говорю, — вы меня извините, я не специально подслушивала... А трусы на люстре — это... это вообще что?

Оказалось, вот уже несколько лет у них дома, дома у дочки, а также дома у всех знакомых действительно в большой комнате на люстре висят красные женские трусы — для привлечения денег. Обязательно женские. Обязательно красные. Мужские или других цветов не годятся.

— И что, — спрашиваю, — реально работает?

— Да, работает. У одних знакомых муж очень сильно возмущался, велел снять эти трусы. Они сняли — и тут же у них с деньгами проблемы начались: мужа лишили премии, жена сломала ногу, и больничный ей не оплатили. Так что пришлось трусы обратно повесить — и все постепенно снова наладилось!

Все это на полном серьезе и так убежденно, что я даже в какой-то момент задумалась — а может, и мне стоит попробовать?

Екатерина Г., Армавир

Полный брык!

Всё под контролем

Без подстраховки сейчас нельзя. Чуть где не отследишь, не проверишь, так сразу — брык! — и кверху мослами.

То есть буквально народ от этого прогресса с катушек летит. У меня же все схвачено. Вот, например, кошка в доме. Лишние хлопоты? Не скажите! Кошка у меня по мясному специализируется. Приношу ветчинку, колбаску — сразу котеньке кусочек. Если ест — все нормально, можно и нам. А не лопает — так назад покупку тащу, сдаю обратно в магазин. Иначе — брык! Рыбок держу, чтобы качество воды проверять. Утром нацежу из крана, вылью в аквариум. Если кверху пузами не всплыли — значит, нормальная водичка, можно умываться и зубы чистить. Канарейки у меня воздух контролируют. Зайчик по квартире прыгает — это спец по мебели. Недавно стулья купили — зая по ним как взялся барабанить, через минуту те — брык! — и рассыпались. А если б мы сами сели? Но самое главное для проверки — теща. Чтоб, значит, мне с соседом сверх меры не принять, не курить чтоб, с бабами чужими не якшаться, лишних денег в кармане не держать, глаза у телевизора во время футбола не портить... У меня не теща, а ангел-хранитель. Она же меня каждый вечер со сковородой встречает. Чтобы я ничего во вред, так сказать, здоровью не употребил... А иначе ведь тещенькина сковородка при умелом использовании сразу и без вариантов: полный брык!

Евгений Обухов

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

		Ш	Е	Л	Ь	Ф			Ф	О	Т	О	Г	Р	А	Ф
К		Л		Ю		О	Т	А	Р	А			Б		А	О
А	С	Е	С	С	О	Р		Р		Р	О	Б	И	Н	З	О	Н
Л		И		Т		З		Т	О	С	Т		Х		Л		Т
И	Н	Ф	О	Р	М	А	Т	О	Р		С	В	О	Б	О	Д	А
Б			Ш	И	А	Ц	У		Л		Т		Д	О	М	Е	Н
Р	У	Б	Е	Н	С		Л	У	И	Д	О	Р		Г		Р	
			Е		Л	И	Я		Ц		И	Е	М	Е	Н	Е	Ц
С	Т	Е	К	Л	О		К	Р	А	Б		Д		М	У	З	А
О		З		А								А	В	А	Т	А	Р
П	О	Д	К	У	П							К			Р		И
К		К	О	Р	О							Т	О	К	И	Е	Ц
А	Р	А	Р	А	Т							У		Р	Я	С	А
	У		И		А							Р		А		Е	
	Н		Д		П	О	Л	Б	А		Д	А	Н	С	И	Н	Г
С	О	С	О	К		Б		Р		О		А	К	Р	И	Л	
Т		К	Р	А	М	А	Р	О	В		Г	О	Л	О	В	Н	Я
А		О		П		П		Н	И	Ш	А		Е		И		С
М	А	Р	Т	И	Р	О	С	Я	Н			З	Д	А	Н	И	Е
Е		П		Б	Е	Л	Л		Ч	А	Р	Л	Ь	З		Л	
С	Т	Е	П	А	Н		Ю	Р	И	Й		А		А	Л	Ь	Ф
К		Н		Р	А	И	Н	А		В		Т	О	Р	О	К	А
А	З	А	М	А	Т		А	Й	Д	А	Х	О		Т	Р	А	Л

Что нового?

■ ДЕВУШКА С МАЛЕНЬКОЙ ГРУДЬЮ ЛЕГКО ВЫНОСИЛА ИЗ СУПЕРМАРКЕТА ТО ДВА АПЕЛЬСИНА, ТО ДВА ЯБЛОКА. СПАЛИЛАСЬ НА АРБУЗАХ.

■ С КРИКОМ «ПОВЕЗЛО ВАМ, СВОЛОЧИ!» 122-ЛЕТНЯЯ ПЕНСИОНЕРКА ВЫПЛАТИЛА ПОСЛЕДНИЙ ВЗНОС ЗА ИПОТЕКУ.

■ ЧТОБЫ В ОТЕЛЯХ ТУРЦИИ УКРАИНСКИЕ ТУРИСТЫ НЕ ВОРОВАЛИ ПОЛОТЕНЦА И ХАЛАТЫ, ТУРКИ НАЧАЛИ ВЫШИВАТЬ НА НИХ «СЛАВА РОССИИ!».

■ ОХОТНИКИ СЕМЬ ЧАСОВ ШЛИ ПО СЛЕДУ КОСОЛАПОГО ЛЕСНИКА, ДУМАЯ, ЧТО ЭТО МЕДВЕДЬ.

Нескучные задачки

* На скамейке сидели 4 старушки. Мимо проходил Сидорчук, который не знал ни одной из них.

Спрашивается: откуда старушки знали, что двоюродный брат Сидорчука, который живет совсем в другом городе, недавно развелся с женой?

* Петр Иванович пришел с работы на 15 минут раньше обычного и увидел, как его жена машет из окна уходящему из дома красавцу-мужчине.

Спрашивается: что увидел бы Петр Иванович, если бы пришел с работы не на 15 минут, а на час раньше обычного?

* На свадьбе у Федькиных было 3 драки, разбили 5 сервизов и сломали 7 стульев, а на свадьбе у Кислюковых было 7 драк, разбили 10 сервизов и сломали 12 столов.

Спрашивается: у кого — у Федькиных или у Кислюковых — свадьба была веселее?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 32

По горизонтали: 1.Сатирик. 7.Китобой. 11.Облепиха. 13.Пейзаж. 14.Свалка. 15.Акционер. 16.Афикоман. 20.Амазонка. 24.Писака. 26.Армавир. 27.Наречие. 28.Творчество. 29.Мурурроа. 30.Соавтор. 32.Передача. 33.Заметка. 36.Бровкин. 39.Спешка. 42.Курган. 45.Бемоль. 46.Опасение. 47.Рубанок. 49.Наживка. 52.Секстант. 54.Пластика. 55.Автократ. 56.Норматив. 57.Гроздь. 59.Сериал. 62.Кастро. 65.Опала. 66.Битье. 67.Форум. 68.Развал. 69.Циник. 70.Асса. 71.Отто. 72.Садок. 74.Дренаж. 75.Успех. 77.Лонжа. 78.Клерк. 79.Группа. 82.Арктур. 85.Мальта. 86.Одалиска. 87.Скафандр. 89.Пьянство. 91.Фристайл. 92.Бомарше. 94.Арканов. 97.Методист. 99.Радиус. 100.Джонка. 101.Максим. 103.Вожатая. 105.Тальков. 107.Простуда. 108.Айсберг. 111.Логопед. 113.Возгорание. 114.Наливка. 115.Причуда. 117.Внучка. 120.Банкнота. 124.Гангстер. 127.Божество. 128.Соскок. 129.Жертва. 130.Анаэробы. 131.Паразит. 132.Шумовка.

По вертикали: 2.Тузик. 3.Режим. 4.Коран. 5.Клецки. 6.Пикник. 7.Кайра. 8.Тесла. 9. Браво. 10.Оправа. 12.Кабаре. 17.Измор. 18.Отворот. 19.Аорта. 21.Минос. 22.Зеркало. 23.Нечет. 24.Процесс. 25.Аптечка. 29.Музыка. 31.Рантье. 34.Мерлуза. 35.Канун. 37.Рубеж. 38.Киоскер. 40.Плацкарта. 41.Киноактер. 43.Роксана. 44.Центавр. 48. Автодром. 50.Иноземец. 51.Эпиграф. 53. Отблеск. 58.Огородник. 60.Иконопись. 61.«Самсунг». 62.Карадаг. 63.Обложка. 64. Отстрел. 72.Сарансk. 73.Клоунада. 75.Украинка. 76.Хазанов. 80.Реалистка. 81.Пассатижи. 83.Морфема. 84.Заплата. 88.Абордаж. 90.Тройник. 93.Ряска. 95.Кадка. 96. Правша. 98.Развод. 101.Морозов. 102.Мадонна. 104.Трезвон. 106.Лагтинг. 109.Салон. 110.Гвалт. 111.Лепта. 112.Пруст. 114. Небеса. 116.Авраам. 118.Наждак. 119.Катион. 121.Кокур. 122.Отказ. 123.Аббат. 124. Голыш. 125.Нажим. 126.Серов.

Что тебе снилось, муженёк?

Муж у меня разговаривает во сне. Причем не мычит, а вполне четко говорит целые предложения.

Сначала я шарахалась, когда слышала что-то вроде «Вставай быстрее, фашисты уже за забором, нужно спрятать детей и корову в подвал». Потом привыкла. Порой даже не прислушиваюсь к его разговорам. А недавно ночью он повернулся ко мне и стонет:

— Све-е-ет, не впускай снеговика в дом, а то будет мокро и морковь, мокро и морковь...

Отхохоталась я в подушку, утром спрашиваю:

— А что тебе снилось?

Муж посмотрел на меня как на ненормальную.

— Ничего мне не снилось, я вообще снов не вижу!

Да-а, а мне с этим жить...

Светлана Я., Пенза

№23/577 2018 г.

Гороскоп с 21 ноября по 4 декабря

Наступили на грабли — наслаждайтесь фейерверком!

ОВЕН Голова будет кругом идти от успеха! Вроде бы хочется предостеречь, погрозить пальцем: дескать, смотрите не оступитесь, падать будет больно. Но все это пустое. Вы по-прежнему на гребне волны, и удача к вам благоволит. Так что пользуйтесь моментом! А если почувствуете упадок сил, устройте себе выходной и хорошенько выспитесь!

При неврал-гии сварите очень крутое яйцо, очистите, разрежьте пополам. Приложите обе половинки к боль-ному месту. Когда яйцо остынет, боль уйдет.

ТЕЛЕЦ Смотрите на жизнь веселее: наступили на грабли — наслаждайтесь фейерверком! И окружите себя теплыми красками — желтыми, оранжевыми, зелеными, красными. Ненастье помогут пережить и ванны, если добавить 6 капель любого масла цитрусовых (продают в аптеках) и небольшую горсточку морской соли.

БЛИЗНЕЦЫ Тучи, серость, холодно... И не только на улице, но и в душе... А вы вспомните какой-нибудь счастливый момент из жизни и в течение 20 минут смакуйте эту ситуацию. Хочешь не хочешь, можешь не можешь, а надо... И еще совет: ешьте на ночь свекольный салат с черносливом, изюмом или курагой. Он не только очищает кишечник, но и улучшает состав крови.

РАК Все прекрасно. Вы улыбаетесь жизни. В ответ жизнь улыбается вам. Но избегайте общения с энергетическими вампирами, которые плачут вам в жилетку, все время жалуясь на судьбу. О здоровье: чаще добавляйте в салат фиолетовый лук — в нем в 2 раза больше витамина С, чем в яблоках. Это защитит от вирусов.

ЛЕВ Хорошо бы убраться дома, безжалостно выкинуть хлам, все треснувшее, испорченное, устаревшее и просто надоевшее. Тогда почувствуете себя гораздо комфортнее. Кстати, хорошее настроение зависит от ароматов, которые вас окружают. Запах последних осенних листьев, свежего грейпфрута, горячего кофе и шоколада положительно действует на мозг. Вдохните полной грудью.

ДЕВА Не рассказывайте всем подряд о личном. Заметьте: как только вы это делаете, случаются не просто неприятные, а ужасные события. Вы уже отгребли по полной программе. Так что сделайте выводы! Эмоции бьют через край? Не знаете, что с ними делать? Немедленно распахните окно — пусть они вырвутся на свободу. И вы почувствуете облегчение.

ВЕСЫ Все сложности решатся вмиг, если будете помнить, что лучшее — враг хорошего. Ложкой дегтя станет попытка кого-то из окружающих спровоцировать вас на конфликт. Проявите терпение и мудрость. О здоровье: утро начинайте с чая с мятой. И не бойтесь выплескивать эмоции: хочется плакать — плачьте, даже смейтесь без причины... Все это во благо здоровью.

СКОРПИОН С наступлением холодов настроение будет снижаться вместе со столбиком термометра. Но это не значит, что в жизни началась черная полоса. Не дайте грустным мыслям завладеть вами. Принимайте увядание природы, да и свое настроение, как должное. Просто сбавьте обороты, расслабьтесь и перестаньте крутиться как белка в колесе.

СТРЕЛЕЦ «Глаза боятся, а руки делают» — пусть это станет вашим девизом на ближайшие две недели. О здоровье: возможно обострение имеющихся недугов, сезонные простуды, ОРВИ. Укрепляйте иммунитета. Пейте чай с имбирем. Готовится он просто: залейте очищенные ломтики корня имбиря кипятком в заварочном чайнике, накройте крышкой и настаивайте 15 минут.

Чтобы нормализовать давление, особенно на начальных стадиях гипертонии, съедайте по 100 г черноплодной рябины в день. Курс лечения — 10-20 дней.

КОЗЕРОГ Если довольны жизнью, ничего не стоит менять. А вот если что-то не устраивает, пора это исправить. Не бойтесь перемен — иногда только благодаря выходу из зоны комфорта получится сделать то, что когда-то хотели. И еще: почаще ходите в баню. И для души полезно, и для здоровья.

ВОДОЛЕЙ Постарайтесь отравить свой корабль в счастливое плавание. Главное — не нарвитесь на рифы, которые наверняка встретятся на пути. А для этого придется доверять не только логике, но и шестому чувству. Непременно ешьте ягоды винограда с кожицей и косточками. Он поможет отрегулировать пищеварение. Хорошо хотя бы один день в неделю есть только виноград (около 1,5 кг).

РЫБЫ Если не проявите мудрость и терпение, погрязнете в конфликтах, которые могут разгореться по любому поводу. Согласитесь, нет ничего ужасного в подгоревшей картошке или незакрытом тюбике зубной пасты. Главней всего погода в доме, поэтому держите себя в руках. А еще старайтесь высыпаться. Ложитесь не позднее полуночи, а проснувшись, сразу включайте яркий свет и энергичную музыку, чтобы настроиться на позитив. Так вы легче справитесь с осенней хандрой.

Хочу молодое тело, гладкое свежее лицо и попу торчком

Полгода назад мне исполнилось 40 лет. Возраст явно виден, особенно на фото. Это страшно раздражает. Стала заниматься спортом. Ну, если бы я начала это делать лет в двадцать, то к сорока выглядела бы крутой девчонкой. Теперь же нужны титанические усилия, а стоит ненадолго остановиться — сразу возвращаешься в старое жирное тело. Конечно, к сороковнику и морда меняется. И поддерживать ее в приличном виде нужно постоянно. Не уколы, так чистка, не чистка, так массаж... И все равно выглядишь при этом лишь ухоженной 40-летней женщиной. Но никак не более молодой и упругой.

Да и оптимизма по поводу того, что стала старше и мудрее, у меня нет. Понимаю, что с каждым годом будет только хуже. И в какой-то момент плюнешь и примешь себя такой, какая есть. Плюс в своих годах пока вижу только один: ребенок вырос. Теперь вроде бы можно жить для себя, заняться чем хочешь. Вопрос — насколько еще душевных и физических сил хватит? Может, к годам к пятидесяти вообще интерес к активным движухам пропадет. И что тогда? В общем, нет никакой радости у меня от того, что вторая половина жизни наступает. Хочу вернуться обратно в 30 лет. Тогда я была молода, свежа, упруга. Все было прекрасно. И мужчин полно. А сейчас уже и двигаться не надо, все рубежи взяты. В ответ на мысль «А может, что-нибудь замутить?» — только апатия. Зачем? И так хорошо. Смирюсь, конечно, со всем этим, но пока бесит. Хочу молодое тело и гладкое свежее лицо. И попу торчком. Не принимаю я этот возраст. Может быть, лет через десять...

Ольга, Уфа

В следующем номере читайте:

✓ **Из почты «Айболита»**
ПОЯВИЛИСЬ «БАБОЧКИ» НА ЩЕКАХ.

✓ **Лечебная гимнастика при астигматизме**
ПРИВОДИМ В ТОНУС МЫШЦЫ ГЛАЗ.

✓ **Не навреди**
ХОТИТЕ БЫСТРО ПОХУДЕТЬ?

✓ **Чехарда с давлением**
УТРОМ НИЗКОЕ, ВЕЧЕРОМ ВЫСОКОЕ.

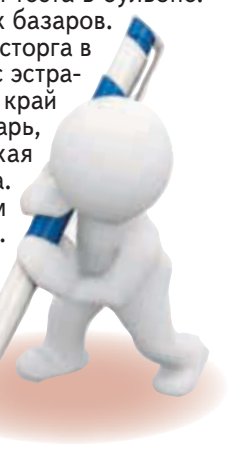
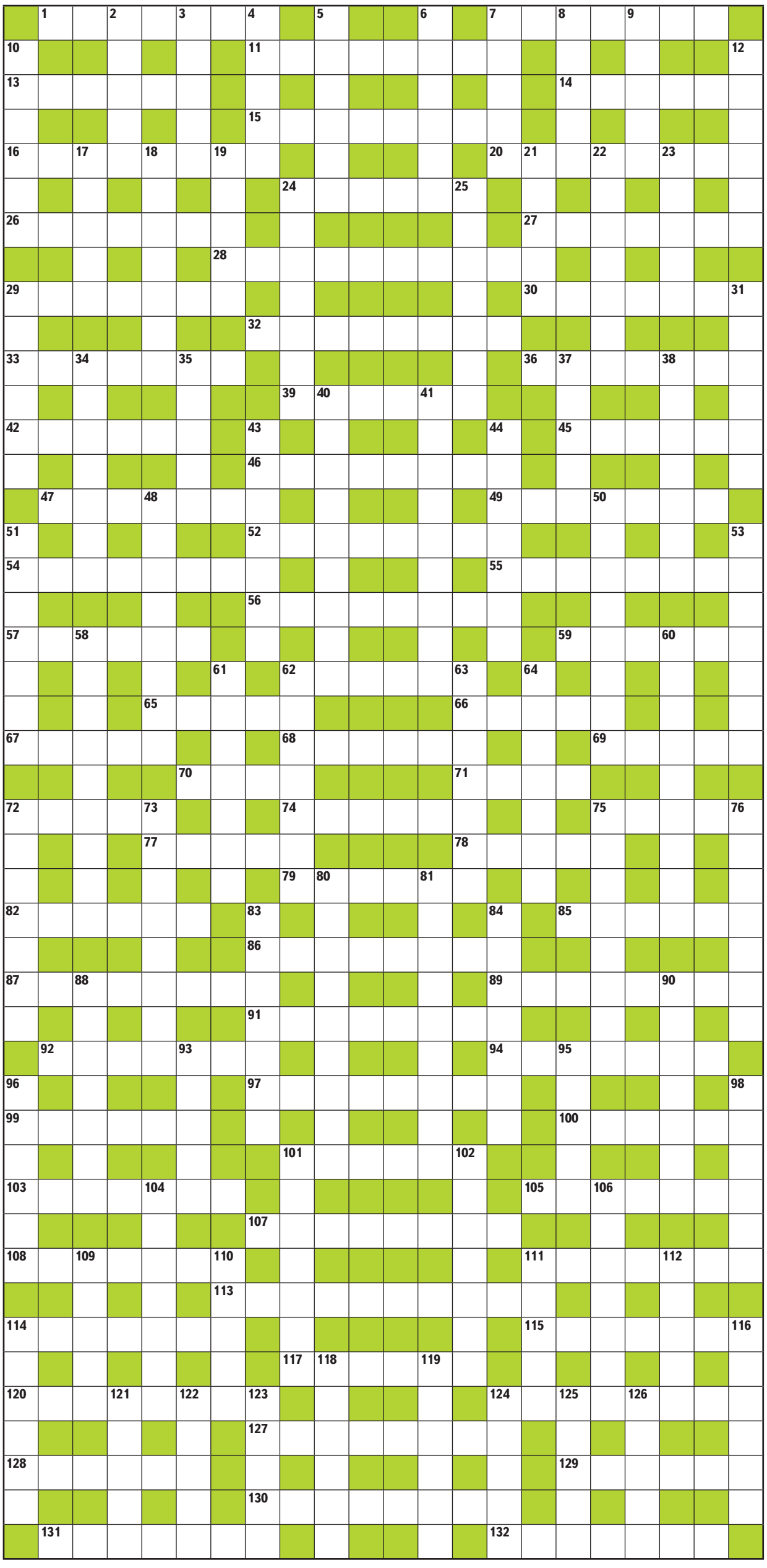
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **136315** экз. Заказ **1694**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 14.11.2018 г.
Подписано в печать 07.11.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 155 315 экз. Объем 8 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**«Жалящий» юморист. **7.**Охотник на кашалотов. **11.**Целебные желтые ягоды. **13.**Природа на картине. **14.**Территория под мусор. **15.**Совладелец банка. **16.**Отломанный кусочек мацы, который съедают в первый пасхальный вечер. **20.**Река в Южной Америке. **24.**Бездарный сочинитель. **26.**Город на Кубани. **27.**Местный говор. **28.**Создание шедевров. **29.**Атолл в Тихом океане. **30.**Напарник писателя. **32.**Телевизионная программа. **33.**Малый газетный жанр. **36.**Комедия «Солдат Иван...». **39.**Торопливость в делах. **42.**Скифский могильник. **45.**Знак понижения звука в музыке. **46.**Тревожное предчувствие. **47.**Строгающий инструмент. **49.**Червяк на крючке. **52.**Угломер астронома. **54.**Изящество движений гимнастки. **55.**Единоличный властелин. **56.**Зачетное время в спорте. **57.**Сцепка ягод. **59.**Идущий годами фильм. **62.**Фидель из политиков. **65.**Отставка бывшего любимца. **66.**Участь посуды при скандале. **67.**Съезд ученых. **68.**Прилавок со старыми книгами. **69.**Аморальный наглец. **70.**Текст к лезгинке. **71.**Полярник... Шмидт. **72.**Бассейн для мальков. **74.**Способ осушения почвы. **75.**Достигнутая удача. **77.**Страховка канатоходца. **78.**Конторский служащий. **79.**Вторая или третья у крови. **82.**Альфа Волопаса. **85.**Остров крестоносцев. **86.**Прислужница в гареме. **87.**Амуниция космонавта. **89.**Неумеренное употребление алкоголя. **91.**Спорт горнолыжников. **92.**Сочинил историю Фигаро. **94.**Юморист Аркадий... **97.**Учитель педагогов. **99.** Уполовиненный диаметр. **100.**Китайское судно. **101.**Станковый пулемет. **103.**Работница пионерлагеря. **105.**Спел про Чистые пруды. **107.**Недуг вследствие сквозняка. **108.**Роковая глыба для «Титаника». **111.**Врач, дикцию исправляющий. **113.**Начало пожара. **114.**Сладкая настойка. **115.**Странный каприз. **117.**В сказке перед Жучкой. **120.**Шуршащая денежка. **124.**Чикагский головорез. **127.**Предмет поклонения, обожания. **128.**Приземление гимнаста. **129.**Агнец на алтаре. **130.**Организмы, обходящиеся без кислорода. **131.** Тунеядствующая особь. **132.**Дырявая ложка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Кличка дворового пса. **3.**Распорядок дня. **4.**Главная книга в исламе. **5.**Кусочки теста в бульоне. **6.**Застолье на природе. **7.**Птица северных базаров. **8.**Единица магнитной индукции. **9.**Крик восторга в театре. **10.**Роговая у очков. **12.**Ресторан с эстрадой. **17.**Взятие занудством. **18.**Отогнутый край одежды. **19.**Самая крупная артерия. **21.**Царь, отец Ариадны. **22.**Разбить его — плохая примета. **23.**Число, что не делится на два. **24.**Судебное дело. **25.**Коробка с набором лекарств. **29.**Искусство меломанов. **31.**Живет на доходы с капитала. **34.**Хек по-другому. **35.**Предпраздничный денек. **37.**Граница для военного. **38.** «Газетно-журнальный» продавец. **40.**Билет на поезд. **41.**Играет роль на экране. **43.**Артистка... Бабаян. **44.**Созвездие Южного полушария. **48.**Место обучения шоферов. **50.**Гражданин другой страны. **51.**Цитата в начале романа. **53.**Солнечный зайчик на воде. **58.**Выращивает овощи. **60.**Призвание Андрея Рублева. **61.**Марка бытовой техники. **62.**Горный массив в Крыму. **63.**Наружная часть книги. **64.**Борьба егеря с избытком волков. **72.**Столица Мордовии. **73.**Смешной номер в цирке. **75.**Леся-писательница. **76.**Озвучил попугая Кешу. **80.** Трезвомыслящая дама. **81.**Гибрид плоскогубцев с кусачками. **83.**Суффикс, корень или приставка. **84.**Лоскут на прорехе. **88.**Рукопашная на море. **90.**Розетка не на один прибор. **93.**Зеленый покров пруда. **95.**Емкость для засолки огурцов. **96.**Держит ложку «в той» руке. **98.**Крах семейной жизни. **101.**Фабрикант и меценат по имени Савва. **102.**Богородица у католиков. **104.**Бой во все колокола. **106.**Парламент Аландских островов. **109.**Выставка техники. **110.**Нестройный шум голосов. **111.**Посильный взнос в общее дело. **112.**Французский писатель Марсель... **114.**Там совершаются браки. **116.** Прародитель всех евреев. **118.**Абразивный материал. **119.** Положительно заряженная частица. **121.**Крымское вино. **122.**Тыква для сватов. **123.**Настоятель католического монастыря. **124.**Округлый гладкий камешек. **125.**Силовое давление. **126.**Автор картины «Девочка с персиками».